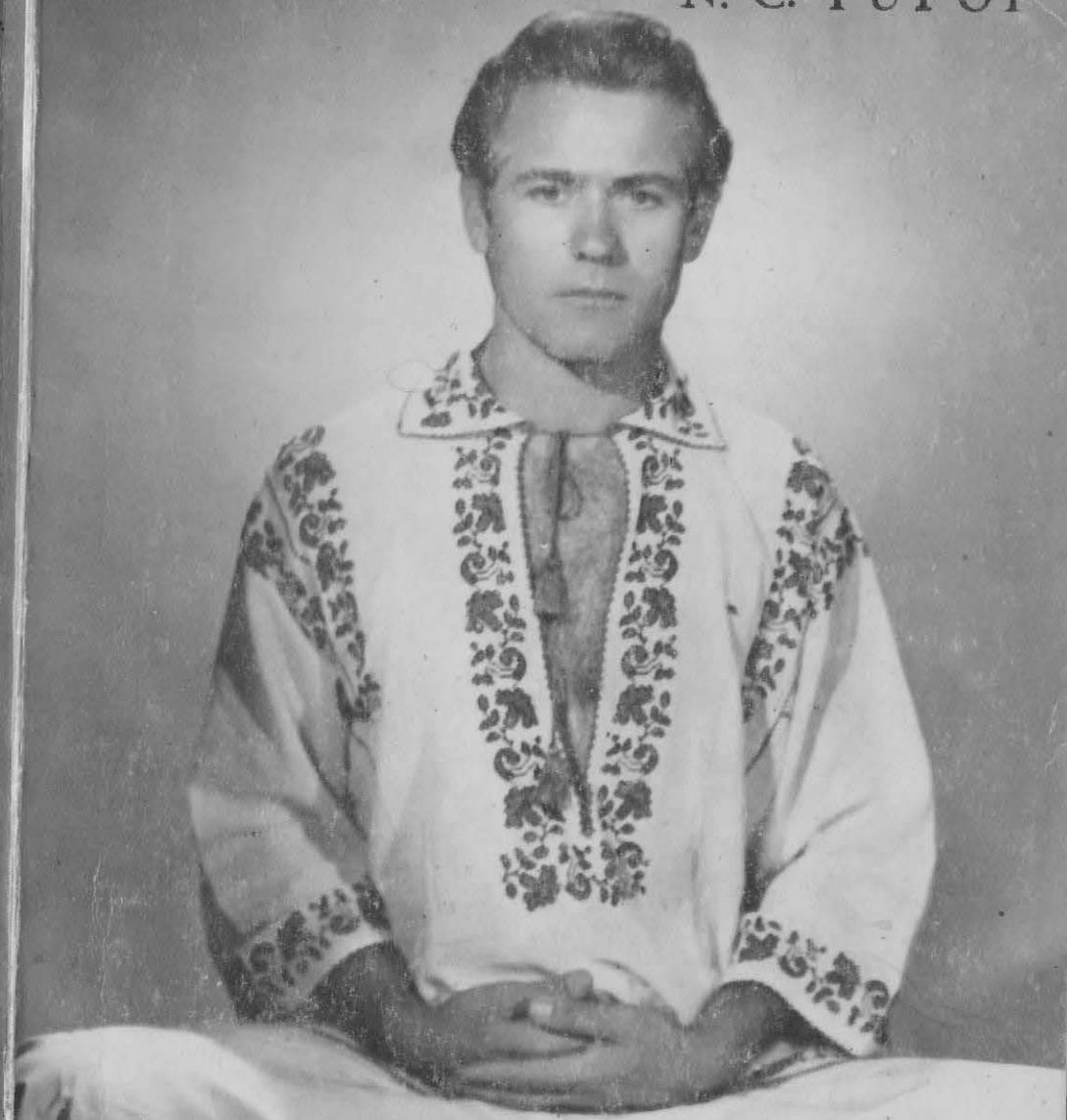
JUNIMEA
IAȘI-ROMÂNIA

XO 18
30 RON

I.S.B.N. 973-37-0148-3

N.C. TUFOI ✦ YOGA

N. C. TUFOI



YOGA

N. C. TUFOI

YOGA

Coperta : MIHAI BUJDEI

N. C. TUFOI

YOGA

IZVOR DE SĂNĂTATE

EDITURA JUNIMEA IAŞI

DEDIC ACEASTĂ LUCRARE :

— Cu înaltă cinstire şi veneraţie primului meu ghid în yoga din România AURELIAN R. PETRESCU şi maeştrilor mei din India :

SRI SWAMI CHIDANANDA
SRI DHIRENDRA BRAHMACHARI
SRI SWAMI KRISHNANANDA
SRI SWAMI PREMANANDA
SRI SWAMI SATYANANDA SARASWATI
SRI SWAMI VISHNUDEVANANDA

* * *

— Direcţiunii şi Profesorilor următoarelor institute de învăţământ superior Yoga din India :

— The FOREST UNIVERSITY SIVANANDA ASHRAM — RISHIKESH HIMALAYAS — INDIA.

— VISHWAYATAN YOGASHRAM, YOGA RESEARCH, International Centre, New Delhi, INDIA.

— THE BIHAR SCHOOL OF YOGA, Sivanandashram, Monghyr-Bihar, INDIA.

* * *

— Şi tuturor acelora care m-au ajutat în viaţă sub orice formă şi pe care nu i-am uitat.

N. C. TUFOI

CUVÎNTUL UNUI PROFESOR INDIAN

Ca cetăţean al Indiei, ţara unde, cu milenii în urmă, a apărut şi s-a dezvoltat disciplina Yoga, pot afirma cu onestitate că am văzut şi cunoscut mulţi yoghini şi am citit foarte multe lucrări despre Yoga, pe care o practic de 30 de ani.

Cartea scrisă de N. C. Tufoi, intitulată Yoga — izvor de sănătate, este, prin comparaţie, o lucrare foarte bună. Aş putea să o definesc astfel : un abecedar pentru începători, un manual de instruire personală pentru aceia care posedă unele cunoştinţe teoretice sau practice, dar incomplete sau eronate.

Noţiunile sînt expuse clar, fără obscurităţi. Poate fi înţeleasă şi pusă în practică de oricine. Un lucru bun şi convingător este acela că fiecare exerciţiu este întovărăşit de exemplificarea fotografică, precum şi de indicaţia lui curativă.

Într-adevăr, Yoga este un izvor de sănătate, iar drumul cel mai bun spre acest izvor de sănătate îl găsiţi în cartea lui N. C. Tufoi, pe care o recomand călduros.

Prof. univ. Dr. P. Vidyasagar Dayal
de la Universitatea OSMANIA, HYDERABAD
INDIA

CUVÎNT ÎNAINTE

Interesul pentru practica yoga devine tot mai mare. Unii o consideră ca o modă, încercînd să-i minimalizeze efectele; alții, dimpotrivă, atribuie acestei practici milenare rolul unui panaceu universal. Evident, nu putem fi de acord nici cu cei dintîi, nici cu cei din urmă. De aceea sînt bucuros că mi se iveşte prilejul de a spune cîteva cuvinte despre Yoga.

Yoga nu are nimic comun cu practici mistice sau religioase. În realitate, practica Yoga este de folos omului pentru că îi educă voința și îl învață să-și valorifice potențialități funcționale ascunse. Este în acord cu filozofia hindusă, după care nu există miracol, ci totul rezultă din legile firii. Satyât nâsti paro dharmah (nu există religie superioară adevărului) spune un vechi precept al filozofiei indiene.

Ca nici o altă disciplină, yoga educă controlul conștient și deplin al unor funcțiuni cum este capacitatea respiratorie a plămînilor, valorificînd posibilitățile metabolice. Prin gimnastica yoghină nu se consumă exces de energie, ci,din contră, se furnizează, prin mișcări lente, însoțite de relaxare și supraveghere conștientă, o energie bine dozată.

Practicarea yoga nu este însă un simplu exercițiu fizic. În aura ei sînt incluse anumite legi morale. Principiile acestei discipline, cuprinse în Yama și Niyama, cuprind reguli de cumpătare și de conviețuire. Hoția, violența, minciuna, crima, sînt repudiate.

Datorită eficienței sanogene a practicilor ei, yoga a atras interesul multor minți evoluate din toată lumea. În Europa, America, Africa, au fost create institute de yogaterapie. Tehnicile psihice și fizice yoghine sînt studiate și aplicate astăzi în centre universitare și spitale celebre din lumea întreagă.

Însuși Nehru a fost un adept al practicii yoga. În lucrarea Descoperirea Indiei spune: „De mulți ani execut de cîte ori am posibilitatea cîteva din cele mai simple asane și sînt convins că

mi-au fost de mare folos, mai ales că am fost adesea nevoit să trăiesc în condiții nesănătoase pentru trup și minte".

Un exemplu de eficiență a practicilor yoga ni-l oferă celebrul muzician Yehudi Menuhin, care, în prefața cărții Indrei Devi „Yoga for Americans", spune că „Experiența mea proprie mă autorizează să recomand călduros practica yoga".

În România, yoga este cunoscută de multă vreme, dar abia în ultimii ani a început să preocupe mai serios atît pe specialiști cît și publicul larg dornic să afle cît mai multe din această practică. Se întreprind studii și se fac observații bioenergetice pe practicienii yoga, care conduc la concluzia că această disciplină duce la activarea și repotențarea psiho-biologică a organismului uman. Au apărut deja cîteva lucrări pentru publicul larg, în care se popularizează hatha-yoga. În ultima vreme, presa săptămînală publică articole de popularizare a acestei noi și totuși străvechi practici, arătînd stadiul investigării ei cu mijloacele științei contemporane.

YOGA — este o carte născută în ani de luptă împotriva suferinței din tenacitate dusă pînă la limitele ei maxime. Un tînăr absolvent al Facultății de fizico-matematică se îmbolnăvește grav de poliomielită și se vede imobilizat ani în șir. Mult timp va lupta împotriva teribilei afecțiuni și în special a consecințelor ei. La început cu multe deziluzii și nereușite, care însă nu l-au dus niciodată la disperare. Rezultatul? Rînd pe rînd, cîrjele și bastonul sînt înlăturate. Apoi, tînărul fizician lovit nemilos de neșansă va recupera rămînerile în urmă și, muncind cu îndîrjire, va reveni cu fruntea sus în rîndul confraților de breaslă și-și va îndeplini cu sîrg munca pentru care se pregătise: cercetător științific la Institutul de fizică atomică.

Autorul se numește NICOLAE C. TUFOI și e de prin părțile Gorjului. În lupta lui tenace cu boala a manifestat o voință ieșită din comun. În anii 1973—1974 a urmat cursurile unor universități speciale din Himalaia, New Delhi, Bihar, obținînd diploma de maestru yoga. Astăzi, numele lui N. C. Tufoi este citat în diverse lucrări de specialitate, ajungînd a fi considerat drept „unul dintre cunoscuții yoghini din lume" (Yvonne Lebeau, This monk from India, Rishikesh, 1976). La televiziunea română a susținut programe ce au impresionat telespectatorii. Primește invitații să susțină programe speciale, să conducă școli sau să participe la simpozioane yoga din Brazilia, Montreal, Sydney, Stockholm, Viena, Spania. A participat la congresul profesorilor de yoga ținut la Nassau-Bahamas și face apreciate schimburi de experiență la Institutul de yoga din New. York. Revista „Alle Well" de la Viena îl prezintă ca cel mai repre-

zentativ instructor european de yoga, alături de mari yoghini indieni. Este citat în același context în lucrarea cu caracter monografic „Der Yoga Report" a lui Ernst Stürmer.

Monografia pe care Nicolae C. Tufoi o prezintă publicului țării noastre, intitulată semnificativ YOGA — ne vorbește într-un limbaj special, dar accesibil, despre experiența lui, despre concepțiile sale originale în această atît de controversată, disciplină.

Bazată pe cunoștințele de specialitate, dar în primul rînd pe practica proprie, cartea lui N. C. Tufoi este un adevărat manual de instruire, în care se arată eficiența fiecărui exercițiu, precum și avertismentul adresat celor care, grăbiți sau superficiali, sînt tentați să contravină indicațiilor și să nu respecte regulile de cumpătare și moralitate indicate. Nu dezvăluim în această succintă prefață practicile *hatha-yoga*, nici nu vorbim de *asane* și de alte noțiuni cuprinse în acest prim tratat științific românesc al acestei practici milenare. Atragem doar atenția că mii și zeci de mii de oameni cu diferite afecțiuni fizice sau psihice, de la ulcer și poliomielită la „stress", ar putea găsi în cartea lui Nicolae C. Tufoi — *UN IZVOR DE SĂNĂTATE.*

Prof. dr. doc. P. GROZA

PREFAȚA AUTORULUI

În plină tinerețe, cînd abia îmi terminasem studiile universitare, am contractat poliomielită ; boală gravă care lasă în urma ei infirmități pe care fostul pacient trebuie să le suporte tot restul vieții.

Am fost internat într-un spital, unde am primit cele mai bune îngrijiri și tratamente medicale.

După trei luni, am părăsit spitalul, vindecat, dar boala își lăsase amprenta ; mergeam în cîrje, eram un infirm.

Am urmat apoi diverse tratamente asociate cu gimnastică medicală, dar infirmitatea nu ceda.

Deznădejdea pusese stăpînire pe psihicul meu.

În acest timp, am intrat în posesia unor tratate de yoga.

Le-am citit cu atenție și, cu multă prudență, am început să practic exercițiile fizice și de respirație yoga (asane și pranayama) îndrumat și supravegheat de Aurelian R. Petrescu.

După scurt timp am aruncat cîrjele, mergeam greu dar mergeam pe picioarele mele.

Optimismul și încrederea au inundat ființa mea, gonind deprimarea.

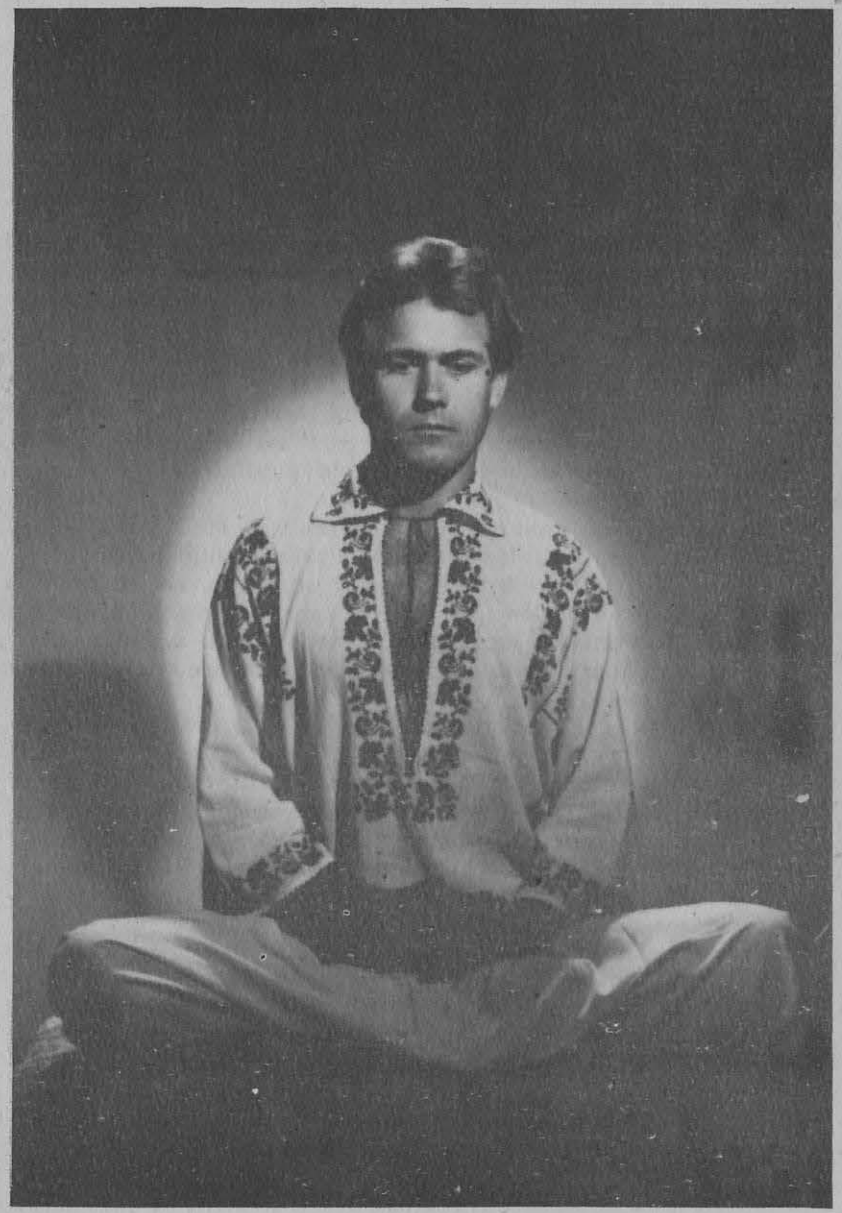
Au urmat apoi ani de devotată și perseverentă practică yoga.

În anii 1973—1974, am fost în India. Aici am frecventat și absolvit cursurile unor institute superioare, unde se predă yoga sub stricta supraveghere a unor maeștri desăvîrșiți, minți și spirite luminate, purificate prin străbaterea treptelor superioare ale acestei filozofii.

Urmînd exemplul altor yoghini, am scris această carte din dorința de a pune la îndemîna tuturor un manual de instruire personală, în care am scos mult în evidență practica rațională a exercițiilor, arătînd cu insistență că exagerarea, graba și superficialitatea în yoga, expun la grave primejdii pe practicianul intemperat.

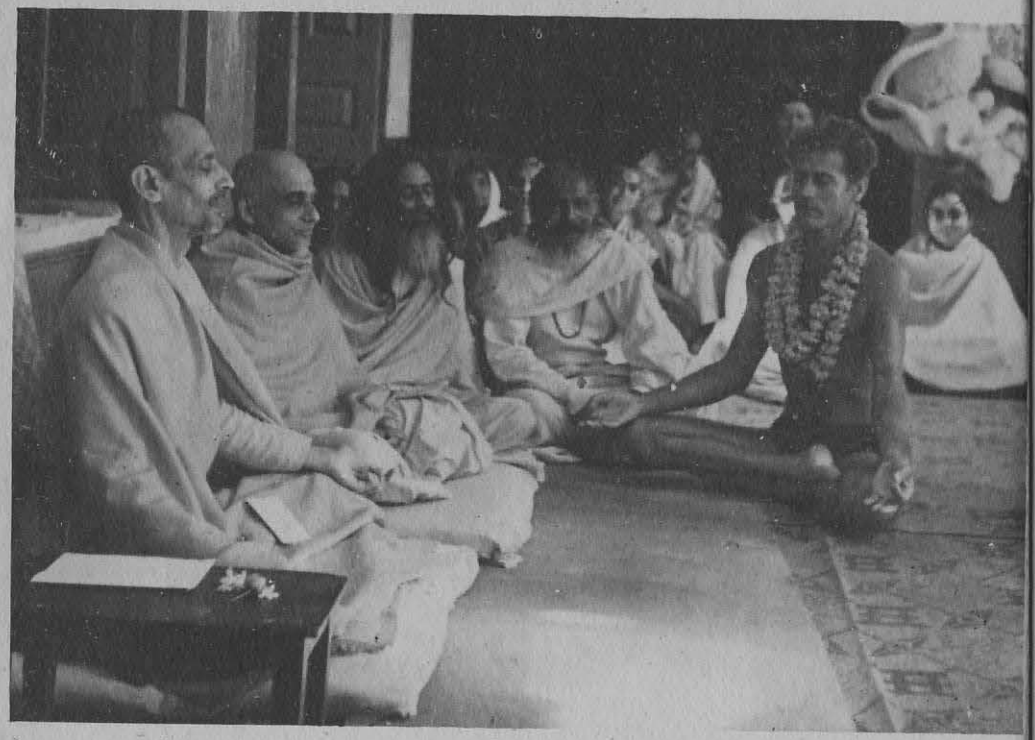
Acest manual este bazat și pe experiența mea, desăvîrșită la școala unor mari maeștri din India așa cum am arătat mai sus.

Autorul



N. C. TUFOI

Aurelian R. Petrescu



Yoghinul N. C. Tufoi, înconjurat de maeștrii de la RISHIKESH-HIMALAYAS—India

PARTEA I-a

Capitolul 1

INTRODUCERE

Înainte de a trece la descrierea exercițiilor fizice (asane) și a celor de respirație controlată (prānāyāma), să vedem ce este Yoga și care sînt foloasele practicilor ei pentru individ și colectivitate.

Yoga derivă din cuvîntul sanscrit „yuj", care înseamnă a uni, a împerechea. Deci, scopul practicilor yoga au în vedere să dezvolte, să întărească și să unească armonios structura psiho-fizică a individului, încadrîndu-i evoluția în legile naturii, care guvernează energii subtile și ritmuri armonioase. Omul (microcosm) concentrează în el în stare de potență latentă, toate forțele părintelui său, natura (macrocosmosul).

Ținta finală a acestei evoluții purificatoare este perfecțiunea omului.

Dacă trebuie să definim yoga, putem spune că este o disciplină, o știință, o filozofie, o artă. Și iată de ce :

— practicile ei se încadrează într-o disciplină perfectă ;

— sînt bazate pe observație și experiență științifică avînd ca domeniu de aplicare anatomia și fiziologia corpului omenesc ;

— dezvoltă și antrenează funcțiile mentale și psihice ;

— ca artă, asanele se mai numesc și poze sau atitudini estetice.

PATANJALI definește confortul asanelor ca „stabil și agreabil".

Se știe că yoga s-a dezvoltat în India cu mii de ani în urmă, iar unele legende afirmă că acest sistem ar fi fost adus de cei care au scăpat din cataclismul ipoteticului continent Atlantida.

PATANJALI este considerat ca părintele ei, deoarece a fost primul care a consemnat în scris această disciplină prin lucrarea sa „Yoga-Sutra".

Nu se cunoaşte precis data cînd a apărut lucrarea, dar i se atribuie o vechime de peste două mii de ani.

Yoga nu este ataşată nici unei religii.

Yoga are mai multe ramuri : vom aminti aici pe cele mai cunoscute : hatha-yoga, radja-yoga, jnana-yoga, karma-yoga, bhakti-yoga, krya-yoga, mantra-yoga, tantra-yoga, yantra-yoga, ş.a.

ETAPE ÎN YOGA

PATAŃJALI împarte yoga în opt etape astfel :

I.*Etape preliminare*

1. YAMA Reguli morale şi norme de higienă
2. NIYAMA (curăţenie exterioară şi interioară).

II.*Etape psiho-somatice = Hatha-yoga*

3. Asanas, Mudras, Bandas (poziţii, gesturi, contracţii)
4. PRĀNĀYĀMA (Respiraţie controlată).

III. *Etape psiho-mentale = Raja-yoga*

5. PRATYAHARA = desprinderea simţurilor de obiectele lumii exterioare.
6. DHARANA = Concentrarea
7. DHYANA = Meditaţia
8. SAMADHI = Extaz, iluminare ; realizarea superconştiinţei.

Lucrarea de faţă cuprinde etapele preliminare (Yama, Niyama) şi etapele psiho-somatice, care împreună constituie primul ciclu yoga cunoscut sub numele de „Hatha-yoga" şi care poate exista independent de etapele următoare.

Practicile HATHA-YOGA sînt elemente educative şi urmăresc dezvoltarea viguroasă şi armonioasă a corpului şi psihicului uman. De asemenea, descoperă şi valorifică facultăţile noastre latente (lumea lăuntrică). Toate aceste elemente au ca rezultat final conservarea sănătăţii şi prelungirea tinereţii peste anii care în mod obişnuit indică instalarea bătrîneţii ; şi, în fine, să ne ajute să ne vindecăm trupul şi sufletul de eventualele boli sau infirmităţi ce ne-ar lovi pe parcursul vieţii.

Hatha Yoga mai este numită şi yoga controlului trupului.

Corpul este templul sufletului şi ca atare avem obligaţia de a-l menţine sănătos şi pur.

— Romanii spuneau : „Minte sănătoasă în corp sănătos" (Mens sana in corpore sano).

— Budda : „O sănătate perfectă este primul pas spre mîntuire" (desăvîrşire).

Există azi în lume multe cărţi de yoga, unele chiar cu destinaţie precisă, de exemplu : „Yoga for americans" de Indra Devi sau „Le Yoga de l'occident" de C. Kerneiz etc.

Eu am scris acest manual pentru toţi cei care doresc să beneficieze prin practica Hatha-Yoga, de foloasele arătate mai sus.

Aici trebuie să fac o precizare.

Marii maeştri yoghini, a căror reputaţie de înţelepciune şi perfecţiune este cunoscută în lume, afirmă că yoga nu este o teorie searbădă sau o problemă de erudiţie. Însuşirea teoretică a exerciţiilor Yoga fără ca să le poţi demonstra practic, nu-ţi dă dreptul de a preda altora această disciplină.

O carte de yoga în care autorul, neputînd executa asanele, foloseşte schiţa sau fotografia unui executant străin, poate da naştere la suspiciuni. Elevul poate să-şi pună întrebarea : dacă exerciţiile yoga sînt atît de bune şi de lăudate de autorul cărţii (sau profesor) de ce nu le execută el însuşi ? Ce încredere pot avea eu în spusele lui, dacă nu le-a verificat personal ?

În această carte, toate fotografiile ce însoţesc descrierea teoretică a exerciţiilor, îl reprezintă pe autor.

Explicaţiile date privind execuţia corectă a exerciţiilor, a foloaselor lor precum şi a pericolelor la care se expun cei ce nu vor respecta indicaţiile date, exagerînd prin grabă, superficialitate sau depăşirea timpului de execuţie acordat fiecărui exerciţiu, sînt rezultatul unei practici îndelungate şi constante, în care s-a observat şi notat cu grijă aceste explicaţii.

După cum am mai spus, în 1973—1974 am fost în India.

Acolo am frecventat şcoli superioare de Yoga şi am luat legătura cu mari maeştri care m-au ajutat să-mi desăvîrşesc cunoştinţele.

Rezultatul practicii exerciţiilor hatha-yoga este folositor şi pentru colectivitate, dînd societăţii oameni sănătoşi la minte şi

la trup, apţi să rezolve optim problemele ce se pun azi în faţa lor şi care cer o mai mare putere de concentrare, efort susţinut, atenţie etc.

Exerciţiile descrise în prezenta lucrare au fost alese cu grijă, ca să poată fi învăţate şi practicate fără pericole.

În ce priveşte raja-yoga, adică etapele superioare (după clasificarea lui Patanjali), aceasta este rezervată acelora ce-şi pot consacra viaţa unui antrenament special, mai puţin accesibil în ambianţa vieţii noastre, cu multiple obligaţii faţă de societate şi familie.

Ramakrishna, marele înţelept indian (1833—1886) spune că practica raja-yoga (prin concentrare, meditaţie, contemplaţie şi samadhi) duce la realizarea superconştiinţei, a absolutului.

Ea combină toate practicile pregătitoare a celorlalte tipuri de yoga.

Următoarele trei ramuri Yoga pot fi definite pe scurt, astfel :

KARMA—YOGA — Calea activităţii dezinteresate, prin renunţarea deplină la roadele muncii tale.

BHAKTI—YOGA — Calea iubirii dezinteresate şi devotate, de la formele cele mai simple pînă la adoraţie.

JNANA—YOGA — Calea cunoaşterii prin controlul gîndurilor (folosind filozofia).

Ca şi hatha-yoga, fiecare dintre aceste ramuri au tehnicile lor proprii şi au pătruns în apus prin diferite publicaţii scrise de maeştrii indieni sau autori europeni.

ETAPELE PRELIMINARE

Este ştiut că în orice sport de performanţă nu se poate ajunge la rezultate excepţionale fără ca sportivul respectiv să nu ducă paralel cu antrenamentul fizic, o viaţă exemplară de cumpătare, tărie de caracter şi seriozitate.

În India, ca şi în orice altă parte a lumii unde se predă yoga cu maeştri, în şcoli speciale sau în publicaţiile (manuale) de instruire personală, scrise de autori care şi-au însuşit această disciplină, tot de la maeştrii din orient, antrenamentele yoga

încep după ce elevul şi-a însuşit şi aplică la viaţa lui, codul ei moral, reprezentat prin cele două etape preliminare YAMA şi NIYAMA.

Iată ce prevăd ele :

1) **YAMA** :

1. Nu fiţi violenţi în vorbă sau faptă (adică : nu insultaţi, nu răniţi, nu ucideţi).
2. Nu mințiți.
3. Nu furaţi.
4. Duceţi o viaţă cumpătată.
5. Nu doriţi bogăţii sau însuşirea bunurilor altora.

2) **NIYAMA** :

1. Duceţi o viaţă pură atît interioară cît şi exterioară. Trăiţi în curăţenie, puritate (schancha).
2. Trăiţi în tihnă, în mulţumire (santosha).
3. Fiţi severi faţă de voi înşivă, austeriteri (tapas).
4. Studiaţi şi însuşiţi-vă virtuţile morale. Bazaţi-vă pe autostudiu (swadhyaya).
5. Uniţi conştiinţa voastră cu conştiinţa universală. Devotaţi-vă unui ideal (Ishwara pranidhana).

Principiile yamei şi niyamei nu sînt oare regulile de convieţuire ideală, apărate de legile tuturor statelor ?

Peste tot în lume, faptele imorale ca : hoţia, violenţa, minciuna, crima, sînt pedepsite de legi şi repudiate de conştiinţă.

Dacă fiecare individ ar aplica în viaţă aceste principii morale, s-ar realiza pacea şi fericirea pe pămînt.

Principiile yamei şi niyamei, după un început mai anevoios, vor trebui să devină rutină a vieţii dumneavoastră. Să devii drept în vorbă şi în faptă.

Este o incompatibilitate între principiile morale ale disciplinei yoga şi o viaţă bazată pe minciună, desfrîu, alcoolism sau contravenire la legile statului.

Cel ce nu poate renunţa la o viaţă dezordonată este sfătuit să renunţe la yoga.

CAPITOLUL II

RECOMANDĂRI ŞI PRECAUŢIUNI PRIVIND PRACTICAREA EXERGIŢIILOR YOGA

1. Timpul cel mai propice de practică este dimineaţa şi seara (la răsăritul şi apusul soarelui).

2. Exerciţiile încep încă din pat. Înainte de a coborî, întindeţi-vă : imitaţi animalele. Întindeţi braţele şi picioarele ca şi cînd cineva ar vrea să vă lungească trăgînd de ele.

3. Nu vă sculaţi niciodată brusc. Coborîţi din pat cu mişcări lente spre a nu supune corpul la încordări prin trecerea de la starea de somn la cea de veghe.

4. Mergeţi la toaletă. Această precauţiune este obligatorie. Exerciţiile yoga nu se practică decît după evacuarea intestinului sau la cel puţin 3 ore de la masă. Mecanizaţi intestinul ducîndu-vă dimineaţa la toaletă la aceeaşi oră. Constipaţia grăbeşte bătrîneţea şi apropie moartea.

5. Curăţaţi nările trăgînd uşor apă sărată pe nas şi suflînd-o afară cu putere ; apoi uscaţi nările (a se vedea tehnica la capitolul „prānāyāma").

6. Spălaţi-vă cu apă rece pe faţă, pe braţe, pe gît şi bust, pe spate. Apoi frecaţi-vă cu prosopul.

Cine poate, e mai bine să facă un duş, dar nici prea rece nici prea cald.

7. Spălaţi dinţii dimineaţa şi după fiecare masă. Curăţaţi limba în fiecare dimineaţă ; limba încărcată, cu aspect lăptos este plină de microbi.

8. Beţi, după aceasta, un pahar cu apă avînd temperatura camerei. Nu mîncaţi şi nu beţi niciodată mîncări sau băuturi prea reci sau prea fierbinţi.

9. Mîncați puțin, recomandă yoga.

Evitați emoțiile în timpul meselor; fac rău inimii; pot fi cauze de cancer; 80—90% din boli sînt cauzate de tensiunile nervoase.

10. În primele zile ale antrenamentului, zece minute de practică în total sînt suficiente. Veți spori apoi timpul treptat, cîte 1 minut pe săptămînă pînă veți ajunge la 30'. Aceia ce din motive independente de voința lor nu pot găsi 10 minute și amînă pentru după-amiază antrenamentul, îi sfătuim să lase în hol încălțările, hainele și toate gîndurile adunate în cursul zilei. Nu te mai certa mental nici cu tine nici cu alții. Caută să fii o jumătate de oră numai cu tine însuți și cu yoga. După o altă jumătate de oră, poți lua masa.

11. Odihniți-vă, după fiecare exercițiu un minut, două, după cum vă simțiți de obosit.

12. Executați exercițiile cît mai ușor îmbrăcat. Scoateți cureaua, centura, cravata, ciorapii prea strînși pe pulpe; sutien, portjartier etc.

13. Camera în care vă executați antrenamentul trebuie să fie bine aerisită și cu o temperatură plăcută. Evitați căldura sau frigul prea mare; vă stînjenesc.

14. Femeile, pe timpul cît sînt indispuse să nu practice exercițiile. După încetare, ele vor fi preluate progresiv, începînd în primele zile cu respirație și relaxare.

15. La fel, după o întrerupere forțată de împrejurări, exercițiile vor fi reluate în mod progresiv.

16. În yoga, graba împiedică succesul, ba chiar poate face mult rău.

17. Nu dormiți în timpul zilei.

PROBLEMA SEXUALITĂȚII

Aparatul sexual este dinamul care produce energii subtile în corpul omenesc. Rolul său de a asigura perpetuarea speciei este legat de plăceri puternice care subjugă voința omului. Împotriva

acestei tendințe de subjugare a personalității noastre trebuie să luptăm, păstrîndu-ne totdeauna stăpîni pe pasiuni; cu atît mai mult cu cît exercițiile fizice și de respirație Yoga, dezvoltă vigoarea sexuală.

Deci, să sporim vigilența noastră, să nu alunecăm în desfrîu prin excese, compromițînd rezultatul practicilor yoga.

Castitatea totală este de asemenea o extremă periculoasă pentru cei ce nu știu să întrebuințeze, în scopuri pur spirituale, energia sexuală înfrînată total. Ea constituie o necesitate și un ideal de sfințenie pentru cei ce s-au retras de lume, nu pentru noi.

Acestea sînt practici care depășesc lucrarea de față.

O viață sexuală moderată în legătura familiară, reprezintă calea înțeleaptă și sănătoasă a cumpătării.

În urmă cu 2500 de ani, filozoful atenian Socrate spunea discipolilor săi:

„Gustați din toate ale vieții, dar cu măsura omului cumpătat".

ALIMENTAȚIA

În ce privește alimentația, yoga recomandă să mîncăm puțin.

Un vechi proverb spune: „Omul își sapă mormîntul cu proprii săi dinți".

Medicina afirmă că prima digestie se face în gură. De aceea, mestecați bine alimentele asigurîndu-le astfel timpul necesar de impregnare cu salivă.

În timpul meselor este bine să uităm grijile. Să mîncăm relaxați și să întovărășim alimentele ingerate de gînduri optimiste de sănătate și mulțumire.

Aceste precauțiuni ne feresc de multe boli de stomac și intestine.

Statisticile medicale moderne arată că bolile cardiovasculare ca: hipertensiunea, infarctul și ateroscleroza fac azi mai multe victime decît cancerul.

Evoluția lor începe din tinerețe; la unele persoane printr-o predispoziție ereditară, iar în majoritatea cazurilor, prin excese alimentare bogate în grăsimi animale și zahăr care au drept consecință obezitatea. De asemenea, acestor excese periculoase pentru sănătatea individului li se mai adaugă efectele sedentarismului, alcoolismului, fumatului și încordărilor psihice.

Aceste boli au și repercusiuni sociale, deoarece sînt legate de problema de muncă, prin invalidarea individului.

A trăi bine în înțelesul popular înseamnă a mînca mult. Consecința unei alimentații exagerate, bogată în grăsimi și dulciuri, duce la creșterea colesterolului (grăsimile din sînge) și la creșterea în greutate. Creșterea colesterolului duce cu timpul la apariția aterosclerozei cu toate urmările ei nefaste.

Din contră, o alimentație rațională, bazată pe cumpătare, păstrează nivelul normal al grăsimilor din sînge.

I. Să vedem acum care sînt alimentele permise

În general să ingerăm zilnic numai hrana care să ne asigure cantitatea necesară de calorii pentru menținerea sănătății și efectuarea muncii noastre.

1. Produse lactate degresate ca: lapte, iaurt, kefir, lapte bătut, brînzeturi.

2. Carnea de vită, oaie, chiar și de porc cu condiția să fie slabă, preparate la grătar sau rasol. Consumul de carne să nu depășească două-trei mese pe săptămînă.

3. Legumele și verdețurile crude sau gătite fără grăsimi.

4. Fructele sînt recomandate în mod special pentru aportul lor de vitamine.

5. Orezul și pîinea integrală.

6. Uleiul de floarea soarelui crud: dacă este prăjit devine nesănătos.

7. Usturoiului i se atribuie proprietăți anticancerigene.

8. Înlocuiți zahărul cu mierea, respectînd restricțiile recomandate de medicină unor categorii de bolnavi (diabetici etc.)

II. Alimente nepermise

1. Untura, seul, untul, frișca, cremele din torturi și prăjituri.

2. Ouăle trebuiesc reduse la 2 pe săptămînă. Gălbenușul oului conține mari cantități de colesterol.

3. Icrele, măruntaiele (inimă, creier, burtă, rinichi, ficat etc.) de asemeni conțin colesterol.

4. Conservele. Dacă sînteți nevoiți să le consumați totuși (rar) stoarceți lămîie peste ele.

5. Prăjelile. De exemplu: carnea friptă în grăsime la tigaie. Ouă jumări, omletă cu slănină etc.

6. Varza călită.

7. Sosurile, rîntașurile trebuie scoase din meniuri.

8. Cafeaua, dulciurile reduse la minimum.

9. Băuturile tari (țuica, rom, coniac și similarele lor).

10. Vinul cu moderație. Un pahar la masă dar nu mai mult.

Este greu de stabilit un regim tip, valabil pentru toată lumea, pentru toate vîrstele.

Hrana omului depinde de vîrsta lui, de profesia, de greutatea lui.

Cantitatea de calorii necesară intelectualului care își desfășoară munca în birou este insuficientă pentru tăietorul de lemne, minieri, hamalii din porturi și în general pentru cei ce prestează munci grele.

Hrana depinde și de zonele geografice.

Arabii și în general adepții Coranului nu mănîncă carnea de porc, preferînd pe cea de oaie.

Noi credem că nu este om să nu fi ascultat la radio, televiziune sau să fi citit în ziare și reviste, sfaturi bazate pe cercetări științifice referitoare la o hrănire rațională și la pericolele legate de abuzurile de mîncare, băutură și fumat.

Mesele copioase îmbîcsesc organismul, obosesc inima și fac mintea improprie concentrării cerută de practicile yoga.

Înțeleapta recomandare de a te scula de la masă cu senzația că ai mai putea mînca, aduce mult folos celor ce o aplică.

Beți lichide între mese. În timpul mesei beți puțin.

Capitolul III

ANTRENAMENTUL FIZIC

ASANAS — MUDRAS — BANDHAS

a) Asanele sau Posturile sînt exerciţii fizice care ne permit să acumulăm energie.

Gimnastica obişnuită şi diferitele sporturi consumă energia acumulată prin eforturile făcute (ex. fotbal, ciclism, lupte etc.).

Asanele întăresc muşchii şi nervii, activează circulaţia sîngelui, menţin coloana vertebrală (axul vieţii) flexibilă şi glandele endocrine în bună funcţionare, asigurînd astfel corpului şi minţii o sănătate perfectă (Mens sana in corpore sano).

b) Mudrele sînt tot asane. Practicarea lor foloseşte unor glande cu secreţiune internă, ca de exemplu glandele sexuale. Iată de ce nu trebuie practicate de către tineri pînă la vîrsta majoratului, respectiv pînă la căpătarea experienţei de a discerne pericolele abuzurilor şi binefacerile cumpătării.

c) Bandele = contracţiuni musculare.

Recomandări

1) Începerea execuţiei asanelor va fi totdeauna precedată de relaxarea muşchilor care se obţine tot printr-o asană şi care se numeşte în limba sanscrită „Śavāsana" şi care înseamnă „poza corpului inert".

2) Coloana vertebrală perfect dreaptă şi verticală.

3) Practica asanelor şi mudrelor se face încet, fără grabă şi cu toată atenţia îndreptată spre execuţia fiecărei faze, ca să nu depăşiţi limita de întindere a muşchilor sau a duratei de execuţie. Vagabondajul minţii trebuie împiedicat prin autocontrol.

NOTĂ : Nereuşita sau obţinerea de efecte contrarii, se datorează totdeauna nerespectării recomandărilor de mai sus.

4) Asanele şi mudrele nu vor da rezultate dacă nu sînt acompaniate de respiraţii lente şi ritmate, aşa cum se arată la capitolul respiraţiei.

5) Alegeţi-vă un loc unde să nu fiţi deranjaţi; e bine să fii numai cu tine însuţi cînd faci yoga.

6) Exerciţiile se fac pe duşumea peste care se aşează un covoraş. Nu vor fi făcute pe saltele, în pat sau pe covoare groase.

7) Nu uitaţi orientarea; faţa la nord.

8) Pentru a nu fi distraţi şi pentru a le spori efectul lor mental, asanele şi mudrele vor fi executate cu ochii închişi.

9) Nu se face baie imediat după asane.

10) Asanele se execută într-o ordine care să asigure corpului maximum de profit, ordine stabilită după observaţii şi practici îndelungate. Se fac întîi asanele cu flexiuni înainte şi înapoi, apoi cele de torsiune la stînga şi la dreapta şi după ele cele inversate (shirshāsana).

11) Însuşirea tehnicii de execuţie a asanelor mai repede şi cît mai bine, este condiţionată de vîrsta şi de starea de anchilozare a corpului.

Un tînăr care are încheieturile elastice, va executa mai bine şi mai repede exerciţiile decît un adult cu multe kilograme în plus peste greutatea normală şi care n-a făcut niciodată gimnastică în viaţa lui.

12) În fine, un bolnav va citi cu atenţie contraindicaţiile menţionate la fiecare asană sau exerciţiu de respiraţie, spre a nu spori afecţiunea de care suferă. El va alege pe acelea care să-l ajute să-şi fortifice corpul asigurîndu-i sănătatea şi protecţia împotriva bolilor.

Exemplu : Un hipertensiv nu va practica asanele inversate (stînd cu capul în jos).

Aceeaşi recomandare şi pentru cei ce suferă de afecţiuni ale ochilor sau urechilor.

13) Toate exerciţiile yoga se fac dimineaţa pe nemîncate sau la ore îndepărtate de mese.

14) Efectele curative ale asanelor nu se obţin după o zi, două de practică; trebuiesc luni de zile de antrenament perseverent. Pentru menţinerea acestor efecte, este necesar ca practicarea asanelor să fie continuată într-o măsură mai redusă (circa o jumătate de oră) în cursul întregii vieţi.

15) Trecerea la practicarea regulată a asanelor cu un grad sporit de dificultate, se va face după prepararea corpului şi mentalului prin stăpînirea celor uşor de executat.

Atragem şi aici atenţia, că unui corp superficial pregătit, pentru care nu se ţine seama de regulile de viaţă arătate la etapele pregătitoare YAMA şi NIYAMA precum şi de practica progresivă a exerciţiilor fizice şi de respiraţie, i se vor provoca dezordini mentale şi fizice greu de vindecat.

P R A C T I C A

TABLOUL EXERGIŢIILOR INSCRISE IN ORDINEA EXECUTĂRII LOR:

1. Orientarea
2. Relaxarea — Śavāsana
3. Concentrarea
4. Tehnici de concentrare yoga
5. Şi acum să începem
6. Exerciţii de încălzire
7. Nethra Vyāyāmam — Exerciţii pentru ochi
8. Exerciţii pentru gît
9. Exerciţiu pentru limbă (Simhasana)
10. Kapola-Sakti-Vardhaka — Exerciţiu pentru obraji
11. Padmāsana (lotus)
12. Vajrāsana (asana diamantului)
13. Siddhāsana (asana meditaţiei)
14. Supta — Vajrāsana (variantă)
15. Mayura — Padmāsana (asana crabului)
16. Mayurāsāna (asana păunului)
17. Badrāsana (asana tronului)
18. Ardha Kūrmāsana (jumătate broască ţestoasă)
19. Hasta Padasana (asana piciorului ţinut)
20. Kūrmāsana (asana broaştei)
21. Yoga-Mudra (simbolul yoga)
22. Paschimottānāsana (asana cleştelui)
23. Pada Hasthāsana (asana berzei)
24. Urdhva — Paschimottānāsana
25. Dvipada shirshāsana
26. Bhujangāsana (cobra)

27. Halāsana (plugul)
28. Matsyāsana (asana peştelui)
29. Arddha — Salabhāsana (jumătate — lăcustă)
30. Salabhāsana (asana lăcustei)
31. Dhanurāsana (asana arcului)
32. Ardha — Martyendrāsana
33. Mațsyendrāsana
34. Trikonāsana (asana triunghiului)
35. Viparita-Karani (asana efectului invers)
36. Sarvāngāsana (stînd pe cap)
37. Vrikshāsana (asana arborelui)
38. Uddiyana bandha (sugerea abdomenului)
39. Sahaj Agnisara Dhouti
40. Nauli (izolarea muşchilor abdominali)

Trei Mudre

41. Maha — Bedha — Mudra
42. Maha — Mudra
43. Surya — Namaskaram (salutul soarelui)

1. ORIENTAREA

Yoghinii spun despre corpul omenesc că este polarizat astfel: partea dreaptă este pozitivă (+), iar partea stîngă este negativă (—).

Unirea polilor contrari (pozitiv cu negativ) are o influenţă liniştitoare asupra sistemului nervos: invers se obţine o excitare.

În supărări sau dureri de cap, puneţi palma stîngă pe frunte şi dreapta în ceafă.

Întindeţi-vă pe pat şi relaxaţi-vă, respiraţi uşor şi faceţi cîteva minute autosugestie pronunţînd audibil cuvintele: trece, trece, mă simt bine... trece...

Liniştea vă va cuprinde şi durerile vor dispare. După un timp de practică, veţi renunţa la calmante.

Studenţii care învaţă pentru examene sau actorii de teatre care învaţă roluri, să ţină palma stîngă pe frunte sprijinind cotul pe masă lîngă carte. Asimilarea se va face mai rapid şi mai profund.

Se ştie că pămîntul are şi el doi poli. Influenţa sa magnetică este resimţită mai ales de către persoanele sensibile. Yoga ţine seama de acest fapt şi recomandă executarea exerciţiilor cu faţa spre nord (cele ce se execută în picioare sau stînd).

Culcat, capul va fi orientat către nord şi picioarele spre sud.

Deci, spre a trage foloase optime, orientarea noastră trebuie să se facă ţinînd seama de polii pămîntului.

Orice altă orientare va împiedica buna desfăşurare a exerciţiilor şi în consecinţă avantajele vor fi diminuate.

Cînd staţi cu faţa la răsărit, polul negativ al pămîntului vă influenţează partea stîngă care este tot negativă, deci orientarea este rea şi vă va provoca indispoziţii.

Buna dispoziţie, desfăşurarea muncii noastre cu eficienţă sporită, sau diminuată, va fi influenţată de orientarea noastră în raport cu polarizarea pămîntului.

Nu este bine să consideraţi orientarea ca un fapt de importanţă minoră.

Cînd cunoaşteţi importanţa orientării şi cînd ştiţi că nu cere nici un efort, de ce să o neglijaţi?

2. RELAXAREA
(Postura „Savāsana")

În această asană corpul şi spiritul se destind perfect, găsind adevărata odihnă.

Problemele tot mai complexe ale vieţii moderne puse în faţa omului, se cer rezolvate într-un ritm din ce în ce mai rapid. Dar nu poţi face faţă acestei benzi rulante a vieţii, fără încordare.

Supraîncordările zilnice obosesc muşchii şi nervii. Medicamentele tranchilizante nu înlătură răul, ba, prin acumulare intoxică, făcînd mai mult rău decît bine.

Pentru prevenirea sau lecuirea stărilor de tensiune, de nervozitate, anxietate, sau în general în toate stările de stress, yoga recomandă relaxarea și respirația yoghinică.

Relaxarea mușchiulară este odihna hatha-yoghinului prin care își încarcă „acumulatorii corpului" cu energie vitală și mecanică.

Un sfert de oră de relaxare echivalează cu cîteva ore de somn. Dar este vorba de relaxarea „yoghinică" nu de lenevire sau moțăială.

În această postură, cînd se obține relaxarea totală și profundă, corpul pare inert de aceea i se mai spune și *poza corpului inert.*

Este bine să înțelegeți că într-un corp relaxat nu poate exista agitație sau tensiune nervoasă. Iată de ce yoga recomandă relaxarea mușchilor înainte de începerea exercițiilor. Spiritul trebuie să fie calm. Calmul este necesar pentru concentrare asupra a tot ce faceți. Numai astfel veți obține cele mai bune rezultate.

Calmul este o formidabilă putere.

Execuție :

O condiție aproape indispensabilă a realizării unei perfecte relaxări, este alegerea unui loc în care să nu fiți deranjați. Liniște în jurul dumneavoastră.

Cît mai ușor îmbrăcați. Să nu vă jeneze cureaua, portjartierul, sutienul etc.

Culcați-vă pe covor cu fața în sus.

Corpul să fie perfect orizontal, fără pernă și cu capul orientat spre nord, palmele în sus.

Închideți ochii. Respirați normal și liniștit. Eliminați orice gînd, păstrînd în minte o singură idee : relaxarea.

Acum începeți să vă relaxați pornind de la cap. Concentrați-vă toată atenția asupra mușchilor fiecărei părți a corpului pînă la tălpi, peste care gîndul vostru trece ca o mîngîiere liniștitoare. Veți simți imediat cum tensiunea mușchilor slăbește printr-o senzație particulară (crampa mușchilor).

Insistați cu gîndul relaxat și veți simți cum toți mușchii devin o masă inertă, corpul atîrnînd tot mai greu, de parcă ar pătrunde în dușumea din cauza greutății.

Luați pe rînd : mușchii obrazului, ai gurii, gîtului, pieptului, mîinilor, picioarelor. După aceea, retrageți gîndurile în regiunea capului. De acum înainte trebuie să vă concepeți relaxat, calm, plin de viață, de liniște, de înțelegere și gata de a fi folositor celui din jur. Astfel și energiile ce urmează a fi acumulate, vor fi folosite instructiv de corpul nostru în acest sens. Nu insistăm asupra acestui lucru, căci fiecare și-l va descoperi și perfecționa prin practică continuă și serioasă.

Prin exercițiul relaxării obțineți două realizări de mare valoare în viață.

1) relaxarea

2) monoideismul sau concentrarea pe o singură idee (despre care vom vorbi la capitolul respectiv).

Dacă nu veți reuși să obțineți relaxarea într-o ședință-două, nu vă descurajați : perseverați, consacrînd exercițiului cel puțin o lună de zile de practică pentru însușire, sau atîta cît este nevoie.

Vă veți întreba : cum pot să-mi dau seama că am obținut într-adevăr relaxarea ?

După un sfert de oră de relaxare completă, nu veți putea mișca brațele sau picioarele imediat ce acest gînd vine în minte.

Vă trebuie cel puțin 1 — 2 minute pînă ce mușchii vor trece de la starea de relaxare la cea de tensiune necesară ridicării brațelor sau corpului întreg pe verticală.

Desigur, ați observat că la începutul și finalul asanelor și prānāyāmei am recomandat relaxarea. De ce ?

Un mușchi în tensiune (încordat) consumă energie. Ori scopul exercițiilor yoga este să furnizeze corpului energie și metode de a o utiliza eficient.

Exercițiul relaxării poate fi făcut și în timpul programului nostru de lucru zilnic.

În tramvai, pe stradă etc., izgoniți din minte gîndurile ce dau năvală, oprindu-vă doar unul: „relaxarea". Insistați cu acest gînd, însoțit de o respirație liniștită și veți percepe aceeași senzație de destindere, desigur de un grad mai puțin profund ca atunci cînd faceți exercițiul acasă în liniște și izolat, dar totuși folositoare. Pentru această relaxare „în marș" sînt suficiente — 2 minute.

Śavāsana fiind o postură tot atît de importantă ca „Lotus" sau „Shirshāsana", trebuie bine însușită. Noi afirmăm fără nici o rezervă că aeste cea mai importantă, deoarece orice asană practicată fără relaxare, înainte și după execuție, nu-și va atinge scopul, adică de a acumula energie, ci va consuma energie, obosind corpul: într-un cuvînt, se vor obține efecte contrare scopului practicilor yoga.

Nu uitați că pentru a reuși să vă însușiți repede și bine această postură, nu trebuie să apelați la voință, ci la imaginație. Alunecați această „formă gînd" de relaxare peste mușchii corpului ca o mîngîiere liniștitoare și veți obține destinderea dorită. În afară de repaos, relaxarea curăță sîngele de toxine, vindecă alterările sistemului nervos și conferă puteri superioare celor ce o practică zilnic.

Se recomandă imediat după toaleta de dimineața și seara cînd v-ați suit în pat. De asemenea, în orice moment al zilei cînd vă simțiți obosit.

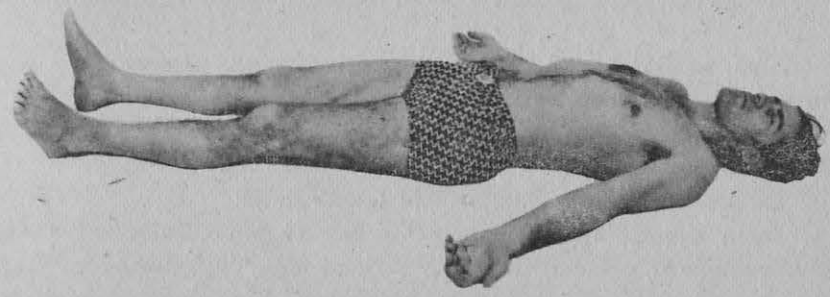
Este o mare importanță calmarea obrazului. Ne ajută să rămînem totdeauna stăpîni pe noi, să învingem tracul, timiditatea, nervozitatea, frica etc., defecte ce reprezintă poate cele mai mari obstacole în viață.

Relaxarea mușchilor obrazului este pentru femei cea mai eficace rețetă de frumusețe... fără cremă ori fard.

Swami Sivananda spune: „Savasana este marele prieten al celor suferinzi de boli de inimă și hipertensiune arterială".

Am spus mai înainte că relaxarea să înceapă de la cap. De ce?

Capul conduce exercițiul relaxării. El trebuie să fie primul relaxat și golit de gînduri. Dacă începeți de la picioare, toată tensiunea lor, a toracelui, mîinilor, gîtului, vor trece prin cap



Śavāsana (fig. 1)

izgonite de jos în sus și mai mult și făcîndu-l incapabil de a mai gîndi concentrat (Fig. 1).

3. CONCENTRAREA

În acest capitol, noi tratăm practicarea concentrării ca exercițiu separat, pentru foloasele sale, deoarece concentrarea este indispensabilă executării perfecte a asanelor și exercițiilor de respirație.

Concentrarea este actul de gîndire disciplinată, prin care nu putem fixa atenția pe un obiect exterior sau pe o imagine interioară, cu excluderea oricărui alt gînd care ne-ar distrage de la obiectul sau imaginea aleasă.

Realizarea unei cît mai perfecte concentrări depinde de gradul de izolare al gîndului ales ca obiect de concentrare, iar gradul de izolare al gîndului depinde de afecțiunea sau interesul ce ne leagă de subiect.

Reușind să „izolăm" astfel un gînd și să-l păstrăm cît mai mult în minte, realizăm **monoideismul**, instrument, al minții pus în mișcare de cea mai subtilă energie, aceea produsă de materia vie *.

*) — Savantul sovietic Leontiev a demonstrat că „undele telepatice" nu sînt de natură electromagnetică. Cercetările și experiențele întreprinse de oameni de știință din Anglia, S.U.A., R.F.G., Japonia în domeniul telepatiei, au demonstrat că undele telepatice (energia gîndului) străbat prin apa mării, dar undele radio nu.

Cînd ai izbutit să-ţi goleşti mintea şi să păstrezi un singur gînd, ai reuşit să intri în posesia unor puteri nebănuite.

Se impune o higienă morală şi o instruire severă a minţii dacă voim să obţinem rezultate superioare în arta concentrării.

Dezvoltarea minţii omului este nemărginită.

Dacă adaugă la agerimea minţii occidentului tehnicile orientului de antrenament prin concentrare şi meditaţie (concentrarea prelungită), omul va beneficia de o dezvoltare superioară a facultăţilor stabilite ca funcţii cerebrale.

Să învăţăm de la filozofia hindusă cum să antrenăm şi să folosim mintea în cercetarea lumii interioare a omului, unde stau multe forţe şi însuşiri nebănuite.

Avem dreptul, ba chiar sîntem obligaţi de evoluţia noastră, să cercetăm şi să obţinem maximum de la însuşirile noastre latente.

Azi, umanitatea, în stadiul de dezvoltare intelectuală şi morală atins, poate să primească aceste adevăruri noi despre posibilităţile încă necunoscute ale omului, iar rezultatele să fie puse în slujba maselor.

Se spune despre unii oameni că au voinţă puternică. În realitate aceştia se concentrează în mod natural (fără s-o ştie) asupra problemelor vieţii de zi cu zi; obţinînd rezultate invidiate de cei leneşi sau cu mintea împrăştiată.

Un gînd concentrat creşte în putere, aşa cum cresc razele solare prinse într-o lupă.

Exerciţiul trebuie practicat de 2-3 ori pe zi cîte 1-3 minute. Cine poate, va mări durata.

4. TEHNICI DE CONCENTRARE YOGA

1. Concentrarea pe un obiect exterior

Cel mai popular exerciţiu folosit în tehnica yoga este următorul:

aşezaţi-vă în lotus, siddhāsana sau într-o poză în care să vă simţiţi bine;

alegeţi un loc unde să nu fiţi deranjaţi de zgomote, frig sau căldură prea mare;

să nu existe nici o încordare muşchiulară, emoţională, nervoasă sau mentală; ori care din ele măreşte efortul minţii, micşorînd posibilitatea de realizare a unei concentrări perfecte;

aprindeţi o lumînare şi aşezaţi-o în faţă, la înălţimea ochilor şi la o distanţă de 30-40 cm. Fixaţi flacăra lumînării, concentrînd toată atenţia minţii şi privirii asupra ei;

cînd simţiţi că vă vin lacrimi închideţi ochii, dar păstraţi în minte imaginea flăcării (vizualizare);

repetaţi exerciţiul aşa cum am spus mai înainte.

2. Concentrarea pe imagine interioară

Vom descrie un exerciţiu recomandat de Swami Sivananda:

culcaţi-vă pe spate. Destindeţi-vă, aşa cum am arătat mai sus;

închideţi ochii şi concentraţi-vă mental pe imaginea lunii pe un cer senin;

fiţi vigilenţi. Cînd pierdeţi imaginea, readuceţi-o din nou în minte cît mai mult timp.

Acest exerciţiu de concentrare mentală este binefăcător pentru persoanele cu un temperament emoţional.

Puteţi să vă concentraţi pe un gînd de sănătate sau de realizarea unei calităţi (calm, curaj etc.)

Continuînd tema concentrării, considerăm că este bine să reamintim cititorilor şi metoda Coué: **„Stăpînirea de sine prin autosugestie conştientă"**, avînd ca motto: „Nu voinţa, ci imaginaţia ne pune în mişcare".

Couéismul este cunoscut şi răspîndit în lumea întreagă. Marile oraşe din lume au institute unde se aplică metoda Coué în scopuri curative. Această metodă este bazată pe teoria că orice idee care ocupă singură mintea, tinde să se transforme în act.

Tehnica este următoarea:

Într-un climat de linişte şi relaxare, repetaţi cu voce monotonă dar suficient de sonoră ca să poată fi percepută de urechi şi astfel înregistrată de inconştient, o formulă adecvată scopului urmărit (de însuşire a unei calităţi, de sănătate etc., etc.)

Repetarea formulei face să predomine în minte gîndul sau imaginea aleasă pentru realizare.

Cu alte cuvinte, repetarea formulei crează monoideismul.

Pentru informarea celor ce nu au avut ocazia să citească cartea lui Coué, iată cîteva formule generale alcătuite de el.

1. O formulă preventivă şi curativă :

„Din toate punctele de vedere, sînt din ce în ce mai bine"

Dimineaţa cînd vă treziţi din somn şi seara cînd vă culcaţi, repetaţi fără încordare, formula redată mai sus, de 2o de ori. Să fiţi relaxaţi şi cuvintele să fie pronunţate suficient de tare, ca să le auziţi. Ochii închişi.

2. O formulă curativă specială

Cînd simţiţi o durere fizică sau morală, izolaţi-vă pentru cîteva minute. Închideţi ochii şi relaxaţi-vă. Apoi, trecînd mîna pe frunte dacă durerea este morală sau peste locul dureros dacă este fizică, repetaţi din buze repede : **„Trece, îmi trece, trece..."**

În circa 20-30 de secunde durerea va dispare.

Desigur că rezultatele cele mai bune se vor obţine în raport cu practica făcută.

Redăm în continuare cîteva cazuri de vindecări, pe care le citäm din cartea lui Coué :

— „Simţindu-mă din ce în ce mai bine de cînd practic metoda Dvs. de auto-sugestie, ţin să vă mulţumesc cu toată sinceritatea. Leziunea plămînilor mi-a dispărut, inima merge mai bine, nu mai am albumină, într-un cuvînt mă simt foarte bine".

Dna L. Richemont

— „Daţi-mi voie să vă adresez aceste cîteva rînduri prin care vă mulţumesc de rezultatul bun ce am avut citind cartea Dvs. intitulată „Stăpînirea de sine". Cîţiva ani am suferit de dureri de ureche şi de o stare nervoasă care mă împingea spre nebunia sinuciderii. Auzind de metoda Dvs. mi-am procurat cartea. La început nu prea am înţeles miezul ei, fiind prea chinuită de starea mea nervoasă, dar totuşi, seara şi dimineaţa spuneam fraza : „Din toate punctele de vedere zi cu zi merg tot mai bine". Curînd m-am simţit mai calmă, spiritul îmi deveni mai limpede, iar în ziua cînd am pătruns în miezul teoriei Dvs., s-a făcut în mine o adevărată revelaţie. Atunci am putut analiza metoda şi înţelegînd-o complet, firește m-am şi vindecat complet, atît fizic cît şi moral. Fericită, n-am putut rezista dorinţei de a vă scrie.

Dna E. de R. New-York

5. ŞI ACUM SĂ ÎNCEPEM

Este ora cinci sau şase dimineaţa (ora dumneavoastră de sculare) ; deşteptătorul v-a trezit din somn. În pat fiind încă, căscaţi, întindeţi-vă, imitînd pisica sau cîinele.

Relaxaţi-vă cîteva minute, apoi coborîţi din pat cu mişcări lente.

Mergeţi la toaletă.

Spălaţi-vă dinţii, curăţiţi limba.

Beţi un pahar (250-300 gr.) cu apă rece (la temperatura camerei, nu de la gheaţă).

Spălaţi-vă cu apă rece pe faţă, pe braţe, bust şi frecaţi-vă cu prosopul.

Spălatul poate fi înlocuit cu duşul.

Cei ce nu pot suporta apa rece, să folosească apă uşor călduţă, în nici un caz caldă.

Chiar baia caldă pentru curăţirea corpului trebuie să fie terminată printr-un duş rece, înlăturînd astfel riscul unei răceli (fapt de altfel cunoscut, dar mult neglijat).

După ce aţi îndeplinit toate recomandările făcute la capitolele II şi III şi repetate mai sus, pentru importanţa lor, veţi începe cu :

1) Alergarea pe loc
2) Mlădierea coloanei vertebrale
3) Mlădierea picioarelor

Alergarea pe loc va rămîne inclusă în programul de exerciţii permanente, fiind utilă pentru punerea corpului în marş dimineaţa.

Celelalte două exerciții: mlădierea coloanei vertebrale și mlădierea picioarelor, după circa o lună, vor fi părăsite, deoarece veți trece la execuția *asanelor* respective, în vederea cărora v-a pregătit.

După bunul plac al fiecăruia, toate aceste exerciții de încălzire pot fi înlocuite cu ansamblul de mișcări denumite *Salutul Soarelui* (Surya-Namaskaram).

6. EXERGIȚII PENTRU INCĂLZIRE ȘI PREGĂTIRE A CORPULUI IN VEDEREA EXECUTĂRII ASANELOR

1. ALERGAREA PE LOC

Îmbrăcați cît mai ușor, desculți sau în ciorapi, alergați pe loc într-un ritm lent care să nu vă obosească. Respirația să curgă normal și numai pe nas.

Durata exercițiului depinde de vîrstă, sănătate și starea de anchilozare a organismului.

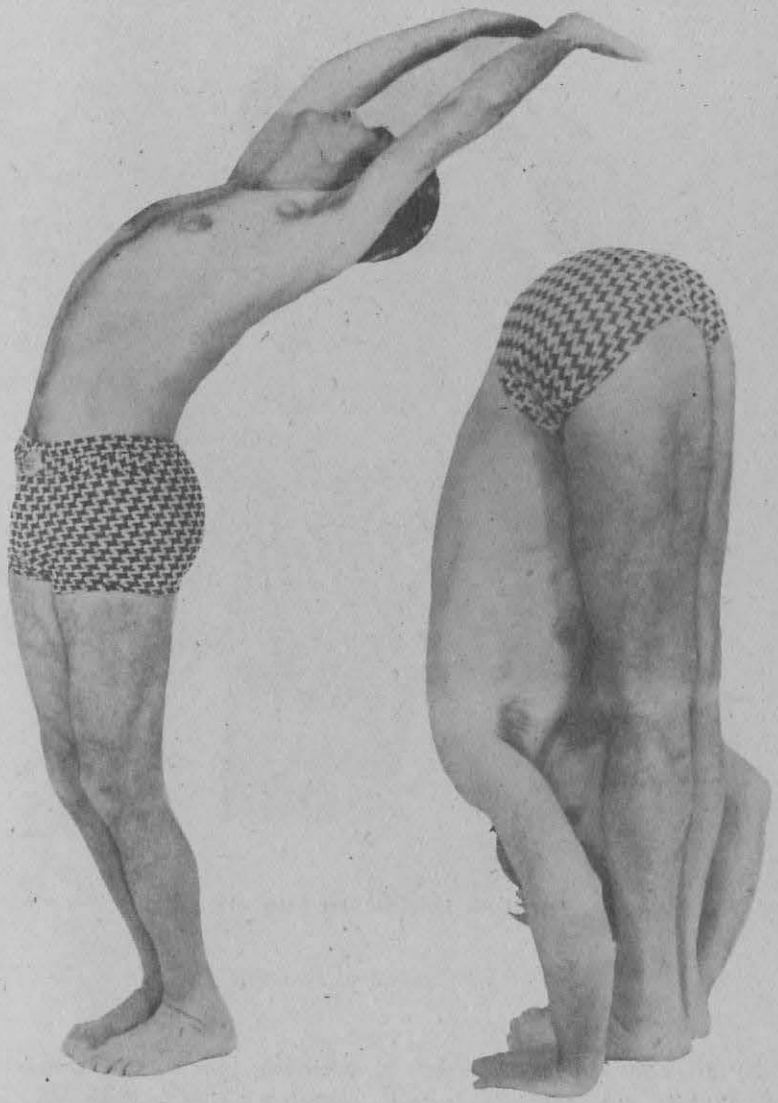
În general, este bine să se înceapă moderat, 1-2 minute. Durata va crește treptat, observînd cu grijă ca procesul de dezanchilozare la cei maturi sau reumatici etc., să se facă progresiv și fără să obosească inima.

Verificarea: Să te simți bine după exercițiu.

2. EXERGIȚII DE MLĂDIEREA COLOANEI VERTEBRALE

a) În picioare, corpul drept, fața spre nord. Ridicați brațele, bine întinse, deasupra capului, cu palmele în față. Inspirați ușor fără să vă umflați. În timp ce expirați, aplecați-vă în față, căutînd să atingeți pămîntul cu vîrful degetelor de la mîini, cît mai aproape de picioare, apoi vă ridicați inspirînd ușor. (Fig. 2, 3)

Exercițiul este corect executat cînd brațele rămîn nemișcate, păstrînd poziția de la plecare, adică aplecîndu-se în jos odată cu bustul.

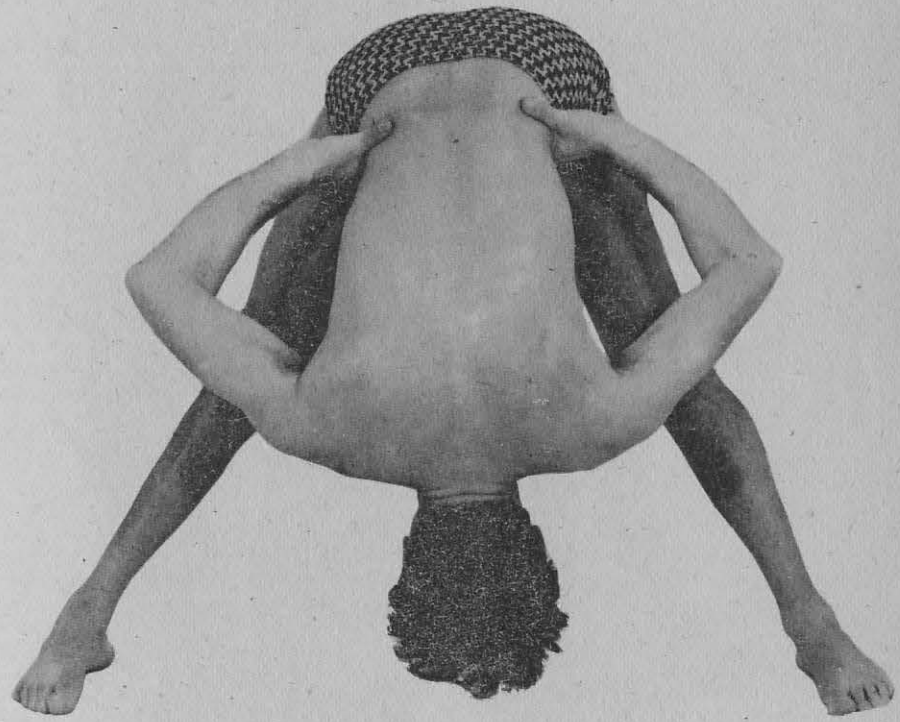


Inspirați la ridicare (fig. 2)

Inspirați la coborîre (fig. 3)

Inspirați la ridicare (fig. 4)

b) În continuare, rămîneți în picioare (picioarele depărtate). Puneți mîinile pe șolduri. Îndoiți corpul, arcuindu-l în spate cît puteți. Cînd vă îndoiți în spate, inspirați, iar cînd vă aplecați în față, expirați aerul. (Fig. 4, 5)



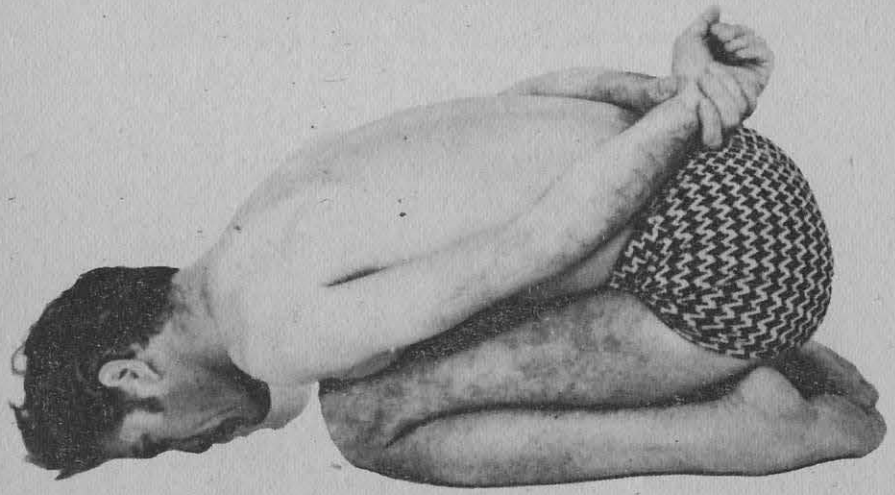
Expirați la coborîre (fig. 5)

Odihniți-vă cîteva secunde după fiecare exercițiu. (Fig. 6, 7, 8, 9 variante).

Detalii pentru mîini (fig. 6)

Vedere laterală (fig. 7)

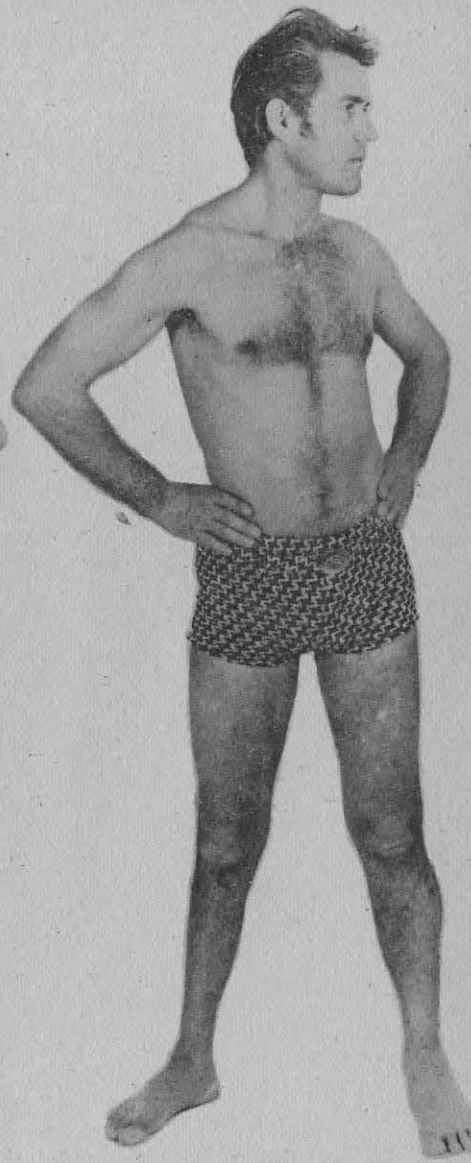
Variantă pentru cei ce nu pot sta în picioare (fig. 8)



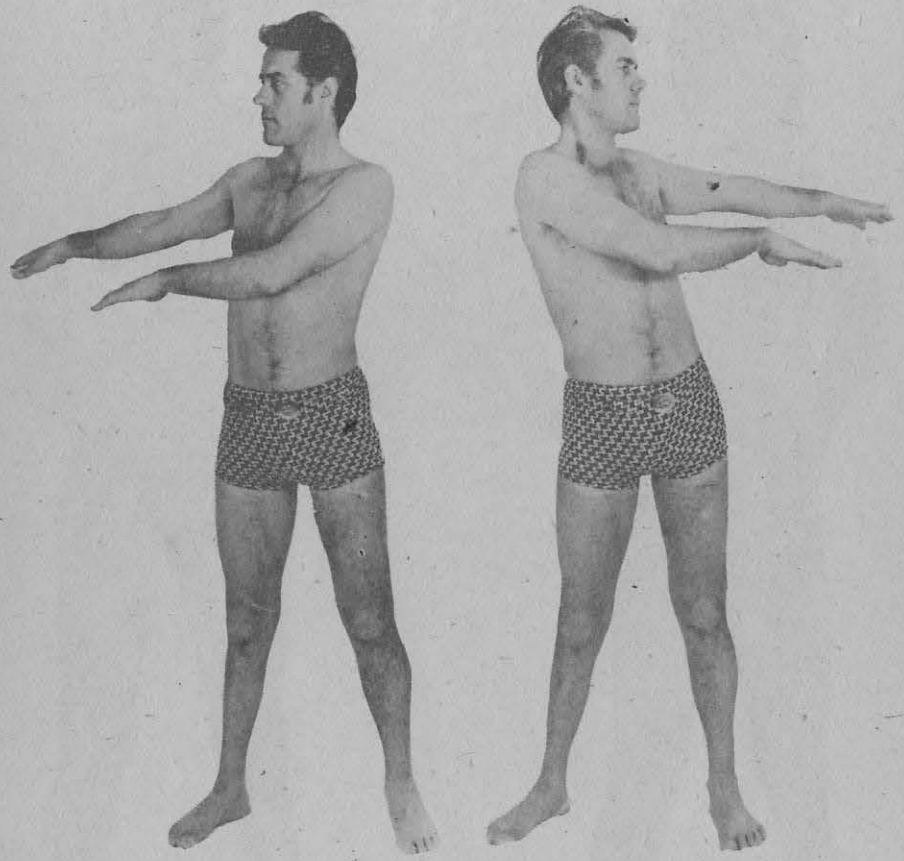
Variantă pentru cei ce nu pot sta în picioare (fig. 9)

c) Inspirați aerul. Răsuciți bustul cu mîinile pe șolduri spre dreapta, expirînd. Reveniți la poziția inițială, inspirînd. Repetați mișcarea spre stînga. (Fig. 10, 11, 12, 13 variante).

Expirați spre stînga. Reveniți inspirînd (fig.10)



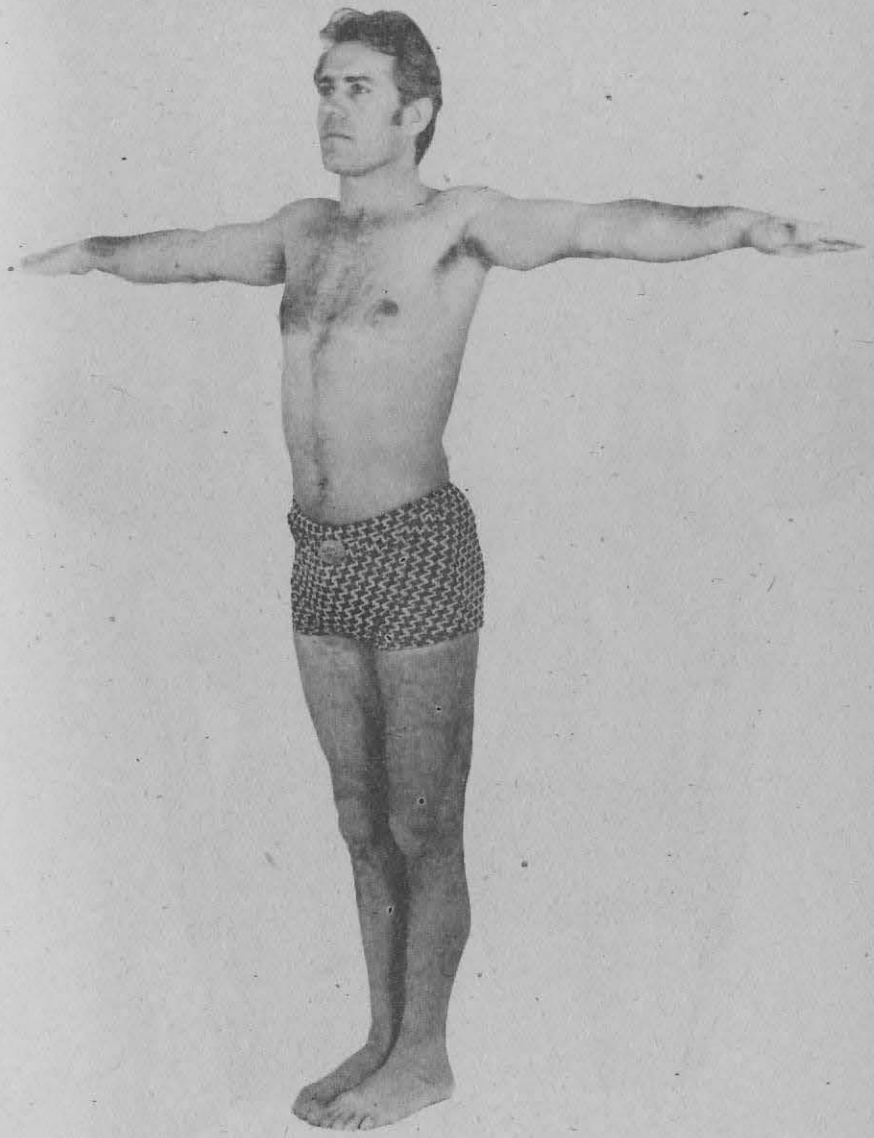
Expirați spre dreapta. Reveniți inspirînd (fig.11)



Variante (fig. 12, fig. 13)

d) Continuați exercițiul cu ultima flexiune a coloanei vertebrale, aplecînd bustul lateral spre dreapta și spre stînga, cu aceleași indicații privind respirația. (Fig. 14, 15, 16, 17).

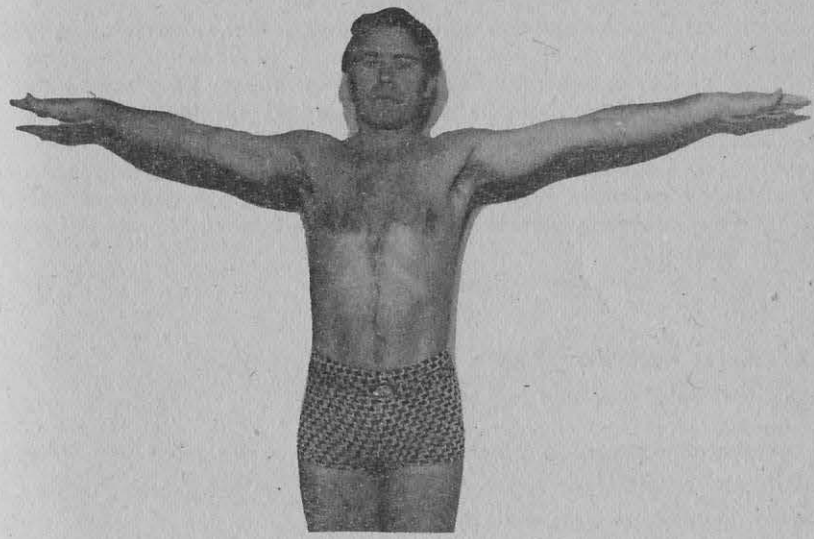
Odihniți-vă. Durata: 2-3 minute.



Poziția de plecare (fig. 14)

Aplecare spre dreapta (fig. 15)

Aplecare spre stînga (fig. 16)



Vedere combinată (fig. 17)

3. EXERGIȚIU PENTRU MLĂDIEREA PICIOARELOR

a) Din poziția în picioare, lăsați-vă pe vine, căutînd să vă păstrați echilibrul corpului stînd pe degetele picioarelor, fără să atingeți solul cu călcîiele. Bustul va fi drept, fără curbura spatelui. Persoanele care nu reușesc la început să stea pe degete, vor „adapta" exercițiul stînd pe toată talpa și încercînd să rămînă pe degete. Succesul nu va întîrzia. Stați pe vine cît puteți. Respirați normal. Odihniți-vă.

NOTĂ :

a) Exercițiile pentru încălzire și mlădiere vor fi practicate pînă veți căpăta ușurință în executarea asanelor.

b) Cei ce au o infirmitate la o mînă, se vor ajuta de cealaltă spre a o mișca.

c) Cei ce prezintă infirmități la picioare și nu pot sta pe ele, vor sta turcește (cu picioarele încrucișate și pliate) și să facă din această poziție mlădierile coloanei vertebrale.

d) Cei ce prezintă o coloană vertebrală rigidă, vor începe exercițiile de mlădiere respective, cu multă prudență, progresînd încet, spre a nu deplasa vertebrele sau discurile intervertebrale din poziția lor normală.

Timpul de execuție : după voie.

7. EXERGIȚII PENTRU OCHI

(Nethra Vyāyāmam)

Mișcarea inegală a mușchilor oculari în dinamica lor cotidiană și slăbirea rețelei nervoase duc treptat la oboseala ochilor și respectiv la scăderea capacității vizuale.

Acest lucru poate fi prevenit sau corectat prin practicarea regulată a unor exerciții speciale :

Iată-le pe cele mai importante :

1) așezați-vă jos în padmāsana, siddhāsana sau pe un scaun (condiția recomandată este să vă simțiți bine) la circa un metru și jumătate în fața unui perete al camerei. Mîinile pe genunchi.

Coloana vertebrală perfect dreaptă. Capul pe aceeași linie verticală. Corpul relaxat. Priviți drept în față și respirați normal. Acum, ridicați privirea în sus pînă la linia unde peretele se unește cu tavanul. Capul rămîne nemișcat. Dacă acestă linie este

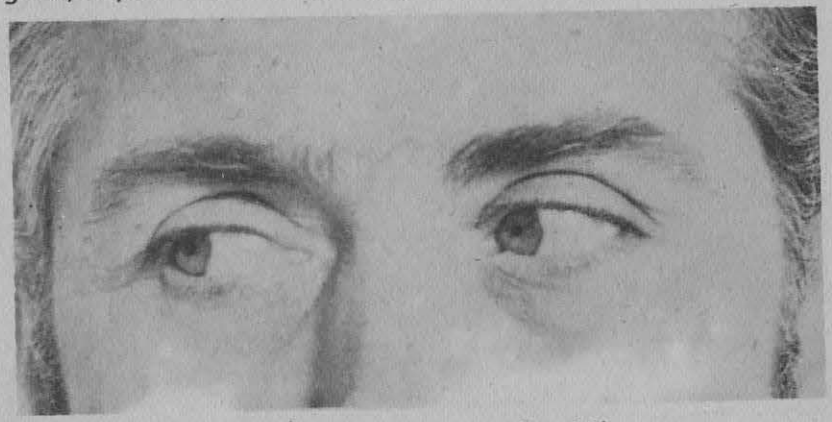
Privire în sus (fig. 18)

Privire în jos (fig. 19)

prea sus, ridicați privirea pînă la un punct care vă convine (să nu simțiți jenă). Apoi lăsați privirea în jos pînă la dușumea, sau un alt punct, de asemenea convenabil. Repetați de trei ori această mișcare a ochilor către sus și în jos, (Fig. 18, 19).

Urmează mişcarea ochilor la stînga şi la dreapta după aceleaşi criterii. În cazul cînd pereţii laterali sînt prea îndepărtaţi, ridicaţi ambele mîini cu degetul arătător la nivelul ochilor, pe care să-l priviţi pe rînd.

Repetaţi de asemenea de trei ori, apoi odihniţi-vă 2-3 minute. (Fig. 20, 21).



Privire spre dreapta (fig. 20)

Privire spre stînga (fig. 21)

2) Reluaţi poziţia preferată. Respiraţi normal.

Priviţi drept în faţa dumneavoastră, ridicaţi privirea în sus, apoi spre dreapta, în jos, la stînga şi sus în punctul de plecare. Această rotire se face lent şi fără sforţări. După trei rotaţii spre dreapta, faceţi o scurtă pauză de odihnă şi reluaţi mişcarea de rotaţie invers, spre stînga, de acelaşi număr de ori.

În tot timpul execuţiei celor două exerciţii atenţia este îndreptată spre fiecare mişcare, făcînd-o cît mai bine.

Aceste exerciţii pot fi făcute dimineaţa după ce v-aţi spălat pe faţă sau oricînd voiţi.

3. NETRA ŚAKTI VIKĀSANA

Acest exerciţiu special pentru refacerea şi consolidarea vederii a fost popularizat de DHIRENDRA BRAHMACHIARI.

Referindu-se la binefacerile acestui exerciţiu, „UPANIŞADELE" (Śloka No.32 — Haţhayoga Pradipika; Part.II), spun :

Mocanaṁ netra-rogāṇāṁ
Nidrādināṁ Kapātakam I
Yatnatas-tratakaṁ gopyaṁ
Yathā hātaka-patakam (Adică : „Acest trataka" (exerciţiu) vindecă toate bolile de ochi şi previne degenerarea lor. Acest exerciţiu va fi păstrat în taină ca o nepreţuită comoară).

Execuţie : În picioare, tălpile alăturate, spatele drept. Duceţi capul pe spate atît cît permite. (Fig. 22).

Netra sakti vikasaka (fig. 22)

Toată ființa voastră să fie concentrată asupra exercițiului. După ce capul a fost dat pe spate, priviți între sprîncene, adică cruciș. Cînd simțiți că ochii au obosit sau lăcrimează, opriți exercițiul pe care îl veți relua după o scurtă pauză, fără să depășiți cinci minute la început, socotind toate reluările.

Sporiți apoi durata treptat, totul fiind condiționat de lipsa de jenă.

Corpul relaxat : respirația curge normal.

Avantaje :

— întreaga rețea neuro-musculară a ochilor este întărită și reactivată,
— vindecă defectele de vedere,
— Combinat cu alte exerciții (cum ar fi cele două anterioare) vindecă bolile de ochi,
— după 40 de zile de practică, fără întrerupere, ochelarii devin inutili, iar vederea normală este redată practicantului.

ALTE EXERCIȚII MĂRUNTE PENTRU HIGIENĂ ȘI ÎNTĂRIREA OCHILOR

a) priviți la distanță căutînd să deslușiți obiecte îndepărtate. Priviți linia orizontului.

Nāsāgra Drishti (privirea în vîrful nasului) (fig. 23)

Madhyama Drishti (privirea la rădăcina nasului) (fig. 24)

Brumadhya Drishti (privirea între sprîncene) (Fig. 25)

Exercițiul crește în eficacitate cînd este făcut afară din oraș. Astfel ochii fac și o baie de culoare, din verdele înconjurător.

Durata exercițiului 10-20 minute.

b) *Privirea la soare*

Yoghinii spun că „... ce reprezintă aerul pentru plămîni, reprezintă lumina pentru ochi".

Razele soarelui vitalizează și stimulează circulația sanguină și rețeaua nervoasă. Au și un efect curativ, distrugînd unii microbi de pe pleoape.

Tehnica. Dimineața *între orele 7-8 și după amiază cînd strălucirea soarelui scade*, priviți-i discul 1-2 minute (la început), prelungind treptat pînă la 5-10 minute.

Persoanele suferinde de ochi, să privească în direcția soarelui (nu direct pe discul lui) ajungînd de asemenea, ca treptat, să-l poată privi direct.

Precauțiuni. Niciodată să nu priviți soarele la amiază cînd strălucirea sa este prea vie.

Pe timpul exercițiului de privire în soare, deschideți ochii mari și cît mai relaxați ; niciodată crispați.

Maeștrii yoghini susțin că practica îndelungată a exercițiului de privire în soare, bine executată și pe o durată zilnică de o jumătate de oră conferă capacitatea de a distinge structuri materiale mai fine.

c) Privirea la lună și la stele în nopți senine este un exercițiu ușor.

Condiții : Să nu fie frig, să nu crispați ochii și gîtul. Unghiul de înclinare al privirii la 45°, înlătură aceste crispări.

d) *Masajul ochilor*

Încheiați exercițiile pentru vedere cu masajul și baia ochilor.

Stați pe un scaun. Coloana vertebrală dreaptă. Respirați liniștit și normal. Relaxați-vă.

Palmele curate. Acum frecați palmele una de alta pînă simțiți că se încălzesc și așezați-le *pe ochii închiși*. După cîteva secunde, apăsînd ușor pe globii oculari, mișcați palmele cîte puțin spre nas și spre coada ochilor, masînd astfel întreaga lor suprafață.

Masajul ochilor (fig. 26)

Efectul este tonificator asupra circulației sîngelui și a terminațiilor nervilor. (Fig. 26, 27) .

e) *Baia oculară*

Ultimul act din întreaga serie de exerciții pentru vedere este baia oculară.

Masajul ochilor (fig. 27)

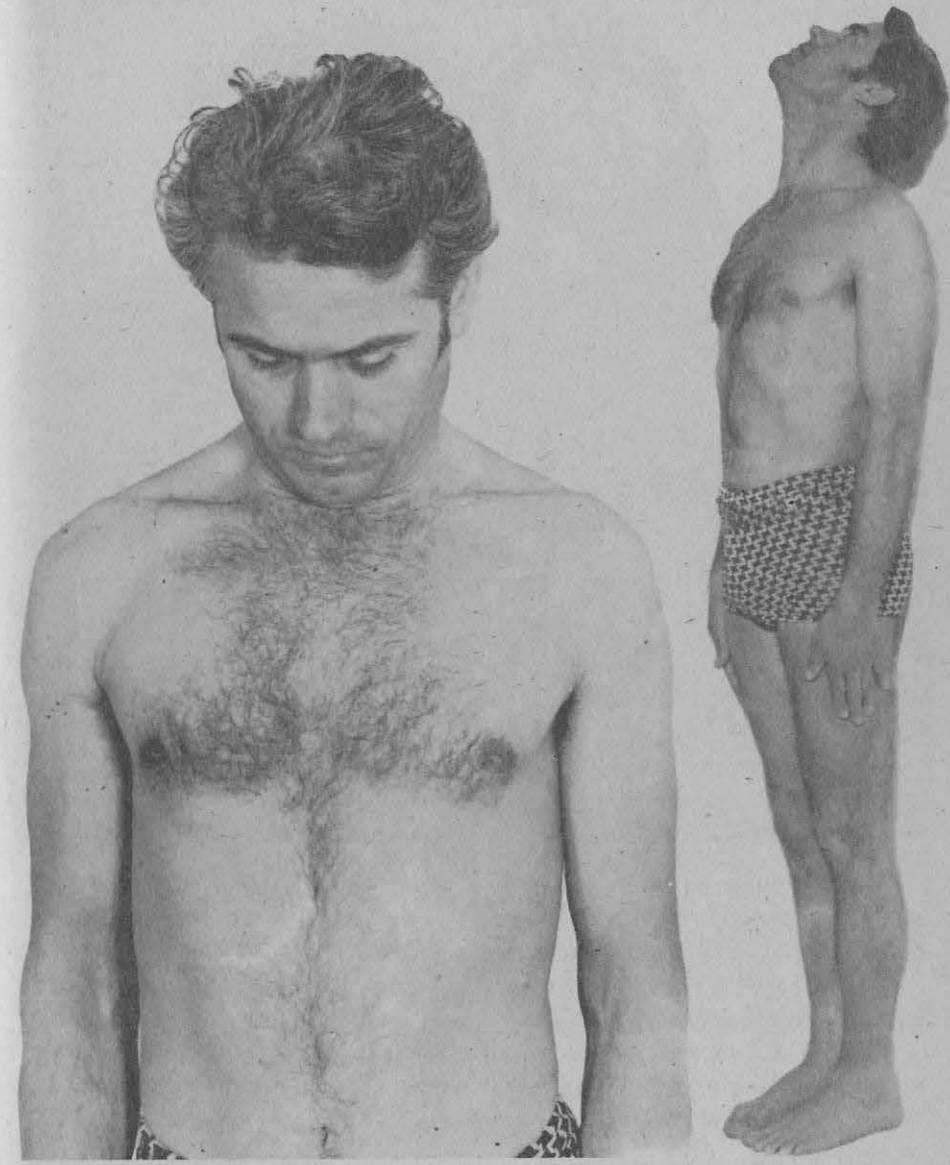
La un minut-două după ultimul exercițiu, aruncați cu mîinile apă rece (în nici un caz de la gheață), pe ochii mari deschiși, de cîteva ori.

Acest scurt duș va aduce o proaspătă și binefăcătoare trezire și înviorare a ochilor și a bunei dispoziții sufletești.

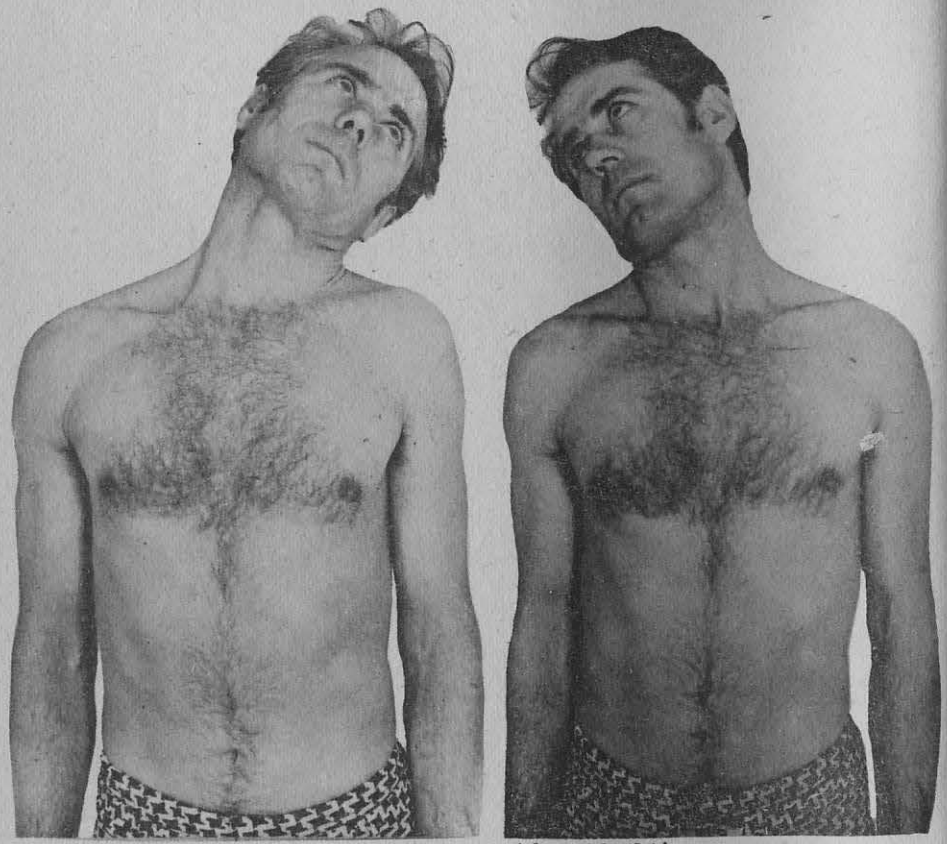
8. EXERGIȚII PENTRU GÎT

Stați într-o poziție în care să vă simțiți bine. Aceasta poate fi lotus, siddhāsana sau stînd pe un scaun. Palmele pe genunchi. Corpul bine relaxat. Respirați normal.

Începeți exercițiul prin aplecarea capului în față, căutînd să atingeți pieptul cu bărbia; apoi dați capul pe spate. Repetați de 4-5 ori. (Fig. 28, 29).



Exerciții pentru gît (fig. 28, 29)



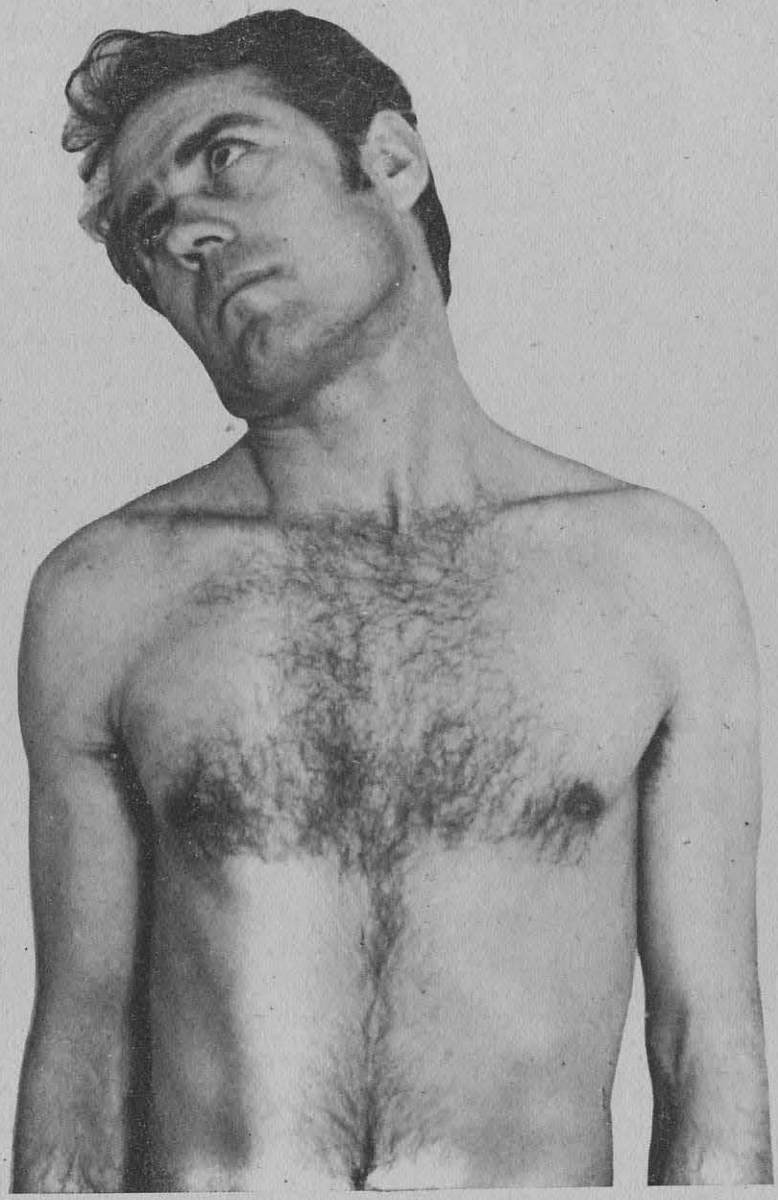
Exerciţii pentru gît (fig. 30, 31)

Continuaţi exerciţiul aplecînd acum capul lateral, spre umărul stîng cît puteţi ; reveniţi în poziţia de plecare şi aplecaţi acum capul spre umărul drept. Repetaţi de 4-5 ori. (Fig.30, 31) .

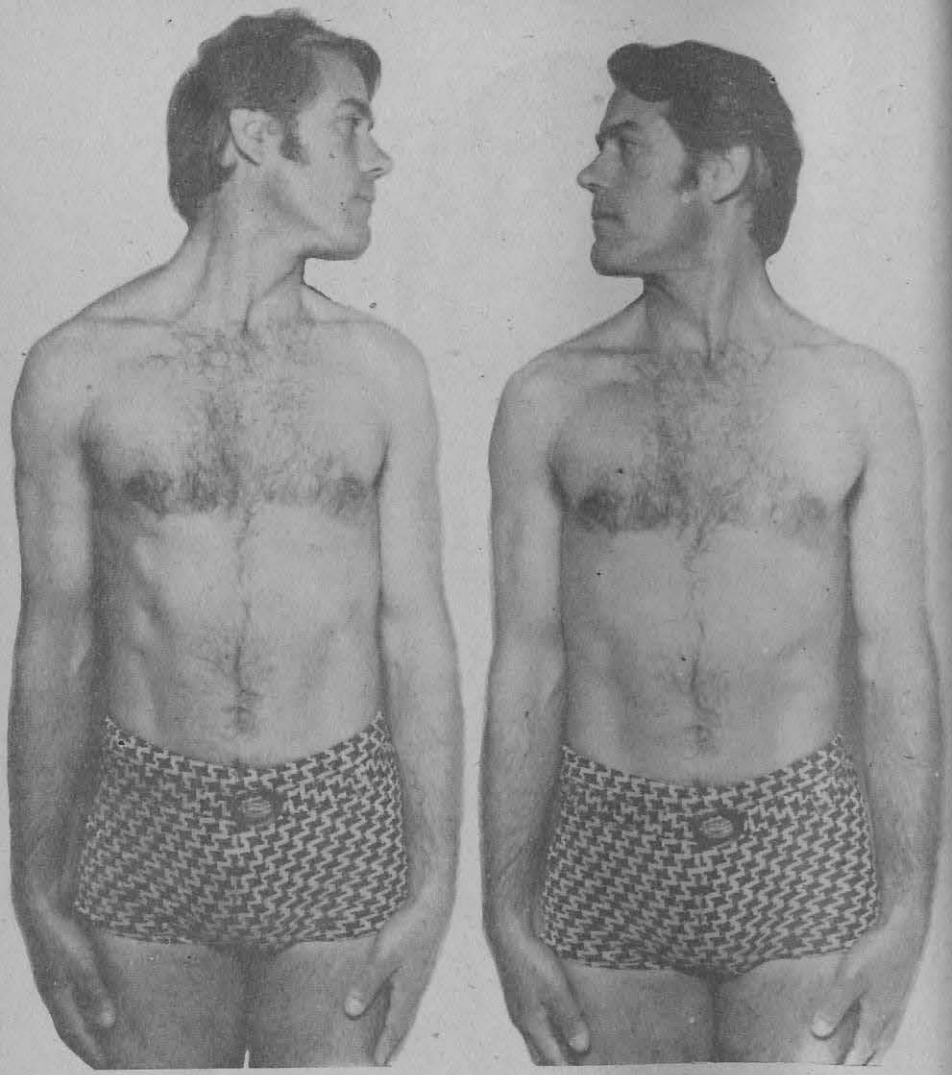
Odihniţi-vă un minut-două şi apoi treceţi la exerciţiul de rostogolire a capului.

Fără să vă mişcaţi din poziţia aleasă, lăsaţi capul să atîrne în faţă, cu muşchii gîtului perfect destinşi. Acum rotiţi capul de la stînga la dreapta în jurul umerilor de 5-6 ori şi tot de atîtea ori în sens invers.

După ce aţi terminat, masaţi uşor muşchii gîtului şi puteţi trece la alte exerciţii. (Fig. 32, 33) .



Exerciţii pentru gît (fig. 32)



Exerciţii pentru gît (fig. 33)

Avantaje :

— mlădie şi tonifică vertebrele şi muşchii gîtului ;
— asigură o bună circulaţie a sîngelui între corp şi cap ;
— pregăteşte gîtul pentru execuţia asanelor inversate sau a celor în care este mult solicitat, shirshāsana, sarvāngāsana, halāsana etc.)

9. EXERGIŢII PENTRU LIMBĂ

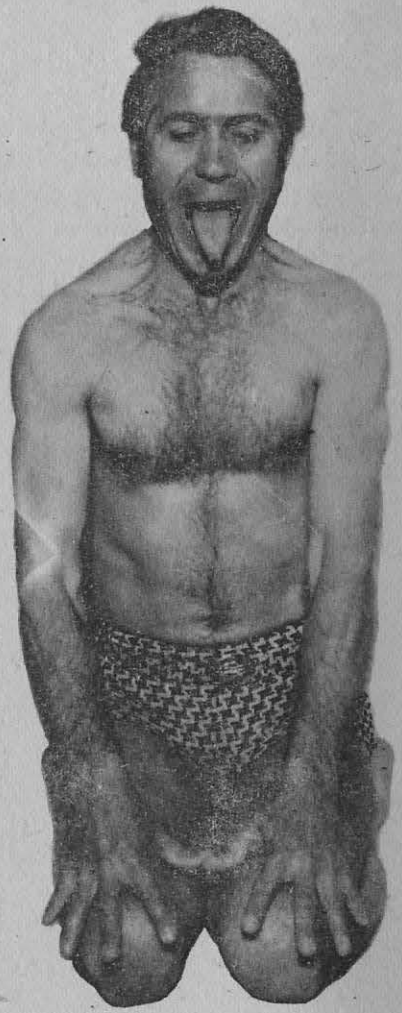
SIMHĀSANA sau asana leului

Acest exerciţiu se ocupă de mişcările limbii.

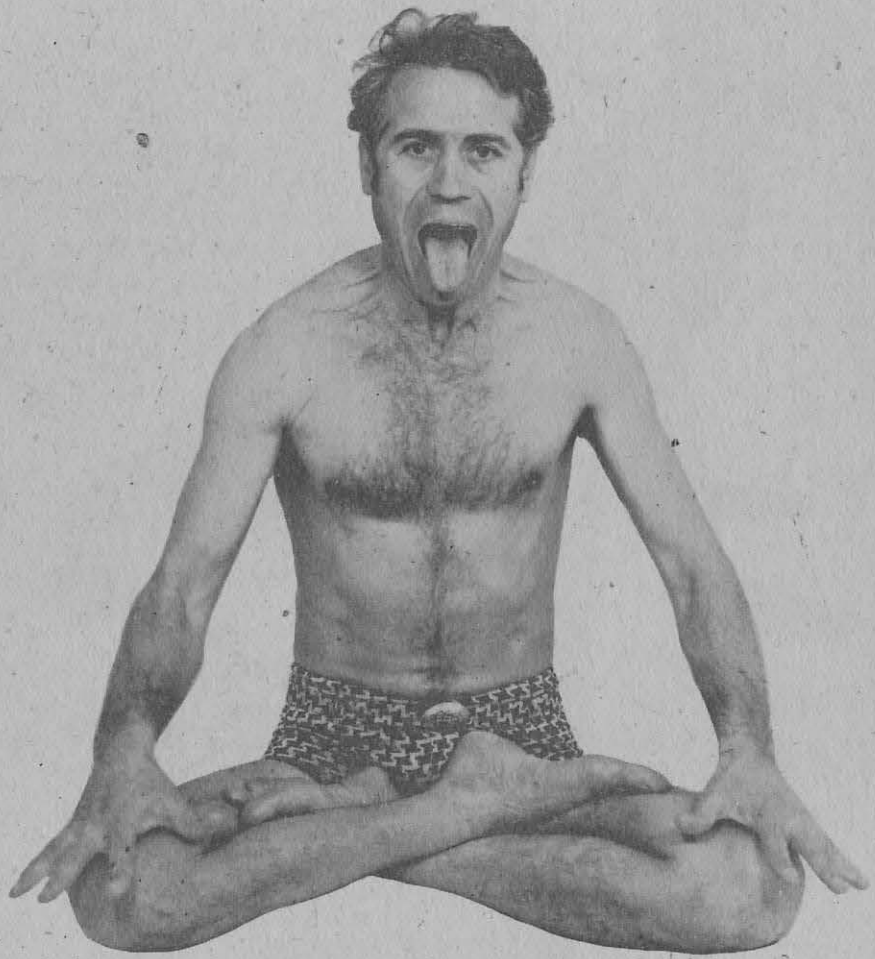
Execuţie : Orientaţi-vă cu faţa la nord ; staţi pe covoraş în lotus, siddhāsana sau pe un scaun cu mîinile pe genunchi.

Relaxaţi-vă. Pe tot timpul cît durează exerciţiul, respiraţia curge normal. Aplecaţi capul în faţă pînă ce bărbia apasă pe piept, păstrînd spatele drept. Acum, scoateţi limba afară cît mai mult. După 4-5 secunde retrageţi limba în gură şi apăsaţi cu vîrful ei pe cerul gurii cît puteţi de tare.

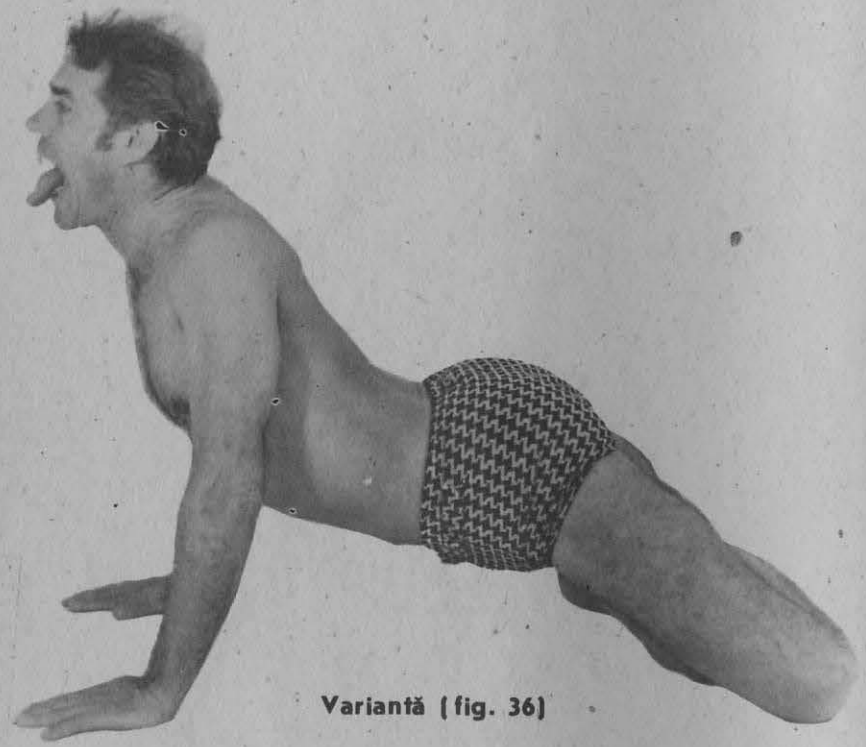
La început repetaţi exerciţiul de 3-4 ori, progresînd săptămînal cu încă o dată, pînă la 8-10 ori. (Fig. 34, 35, 36).



Simhāsana (fig. 34)



Simhāsana din padmāsana (fig. 35)



Variantă (fig. 36)

Avantaje :

— pune în mișcare ordonată mușchii gîtului, ai rădăcinii limbii și abundă cu sînge întreaga cavitate bucală ;
— exercită o acțiune tonificatoare asupra farinxului și larinxului ;
— rețeaua nervoasă locală și glandele aflate aici sînt masate, înviorate și întărite ;
— secreția salivei este restabilită la normal ;
— urechile (auzul) beneficiază în egală măsură de efectele simhāsanei.

Toate aceste efecte vor spori și mai mult în intensitate și eficacitate, dacă veți combina simhāsana cu viparîta-karani.

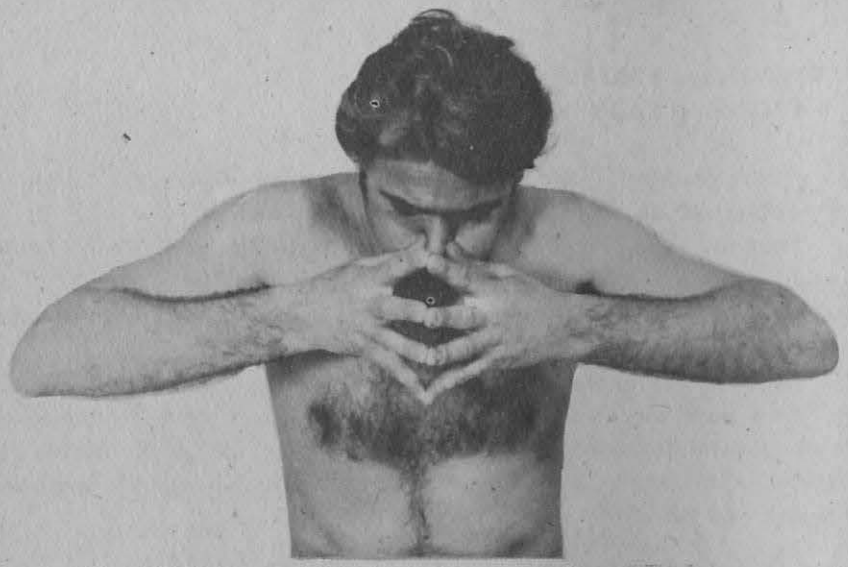
10. EXERCIȚII PENTRU OBRAJI
KAPOLA — ŚAKTI — VARDHAKA

Acest exercițiu special pentru întinderea obrajilor ofiliți, a fost popularizat de DHIRENDRA BRAHMACHIARI.

Postură : stați în picioare, drept. Țineți picioarele lipite. Așezați mîinile în fața pieptului cu palmele față în față, cu degetele lipite pe burice. Cu degetul gros de la ambele mîini astupați nările nasului într-o parte și cealaltă. (Fig. 37, 38).

Tehnica de execuție : țineți ochii deschiși și țuguind buzele (în forma unui cioc de corb), absorbiți aer cu putere și umflați-vă obrajii. Acum închideți ochii, aplecați capul sprijinind bărbia în cavitatea din stern (în dreptul laringelui) și opriți respirația cît puteți (cu obrajii umflați).

Inspirați pe gură (fig. 37)



Reţineţi respiraţia (fig. 38)

Cînd nu mai puteţi ţine aerul, expiraţi pe nări încet şi fără sforţare, deschizînd ochii şi readucînd capul în poziţia sa normală.

Durata: repetaţi exerciţiul de 4-5 ori. Fiind vorba de un exerciţiu cu retenţie de respiraţie, durata se va stabili de fiecare practicant după posibilităţile sale şi fără exagerări pînă la jenă.

Kāki Mudrā (acest exerciţiu) se bazează pe aerarea şi oxigenarea masivă a cavităţii bucale, printr-un jet puternic de aer dirijat direct asupra dinţilor şi gingiilor. Acest fel de a respira aerul va avea un efect binefăcător, prevenind şi vindecînd multe infecţii ale gurii.

Avantaje:

— în mod normal, muşchii feţei şi ai gurii activează numai cînd vorbim sau mîncăm şi atunci prin mişcări blînde. Ori, ţuguind buzele, ţinînd gura într-o anumită poziţie fixă, precum şi umflarea obrajilor, sînt acţiuni care vor exersa mai bine şi mai eficient toţi muşchii feţei, redîndu-le sănătatea şi puterea şi făcînd să răsară o floare proaspătă pe obrajii voştri;

— obrajii supţi şi ofiliţi se umplu şi îşi recapătă forma şi culoarea avută;

— coşuri, furuncule, pete etc., dispar;

— pioreea (boală a gingiilor) şi mirosul fetid al unor guri bolnave, toate sînt vindecate, se previn cariile dentare.

YOGAŚĀSTRA exaltă acest exerciţiu în termenii următori:

„Imitînd cu gura ta ciocul unui corb, absorbi încetişor aer. Aceasta se numeşte Kāki Mudrā. Această mudră nimiceşte toate bolile".

(Śloka No 83 — Gheraṇḍa — saṁhitā, Part III)

„Această Kāki Mudrā este excepţional de bună şi se păstrează în taină. Practica ei face pe om imun în faţa multor boli, conferindu-i longevitatea corbului."

(Śloka No 84 — idem).

11. PADMĀSANA sau asana lotusului

Padmā în limba sanscrită înseamnă lotus; floarea venerată în India ca simbol al purităţii. În această asană corpul omenesc capătă asemănare cu floarea de lotus.

Între exerciţiile yoga este considerată ca postură de bază. Ea a fost aleasă de maeştrii yoghini ca poziţia desăvîrşită pentru concentrarea minţii, meditaţiei, precum şi pentru practica prāṇāyāmei, în cele mai optime condiţii.

Înainte de descoperirea scaunului, omul s-a odihnit stînd pe sol cu picioarele pliate şi încrucişate. În occident se spune că se stă „a la oriental" iar la noi în popor „stă turceşte". Această poziţie este strămoşul lotusului şi numai ea a inspirat şi determinat pe primii yoghini să o aleagă şi să o desăvîrşească în forma cunoscută azi sub denumirea de „Padmāsana", pentru stabilitatea şi confortul ei.

Padmāsana clasică fiind mai greu de executat la început, debutanţii care întîmpină dificultăţi de realizare, vor trebui să practice cîteva luni, exerciţii de adaptare.

Acestea sînt: *Vajrāsana sau poziţia stînd între călcîie* şi *Siddhāsana sau jumătate lotus* pe care le vom descrie imediat ce vom termina lotusul clasic.

Execuție : stați pe covor cu picioarele întinse.

Îndoiți piciorul drept pînă ce călcîiul a ajuns în fața pubisului.

Apucați cu ambele mîini talpa și așezați-o pe coapsa piciorului stîng cît mai aproape de abdomen astfel încît călcîiul să iasă în sus. În acest timp, piciorul stîng se află întins pe covor. În continuarea exercițiului, vă aplecați ușor în față, îndoiți acum și piciorul stîng spre pubis așezîndu-i talpa pe coapsa dreaptă, de asemenea cît mai aproape de abdomen, în simetrie perfectă cu celălalt picior.

Coloana vertebrală dreaptă și verticală. Ochii închiși. Mîinile întinse și plasate pe genunchi cu palmele în sus, unind degetul gros cu arătătorul la ambele mîini. Relaxați-vă începînd cu capul.

Cînd padmāsana este practicată pentru efectele ei, respirația curge normal. Conștiința este fixată pe inimă. Corpul așezat devine imobil, dar nu înțepenit, ci cu mușchii relaxați.

Avantaje :

— mintea se liniștește, gîndurile se împuținează favorizînd concentrarea ;

— echilibrul perfect și armonios al corpului imprimă psihicului liniștea propice realizării monoideismului ;

— prin încordarea mușchilor picioarelor, circulația sîngelui este micșorată și încetinită, dar nu oprită.

Astfel o parte din sîngele izgonit prin comprimarea venelor picioarelor, va iriga organele din bazinul inferior : colon, rect, organe genitale, cărora le conferă sănătate și vigoare.

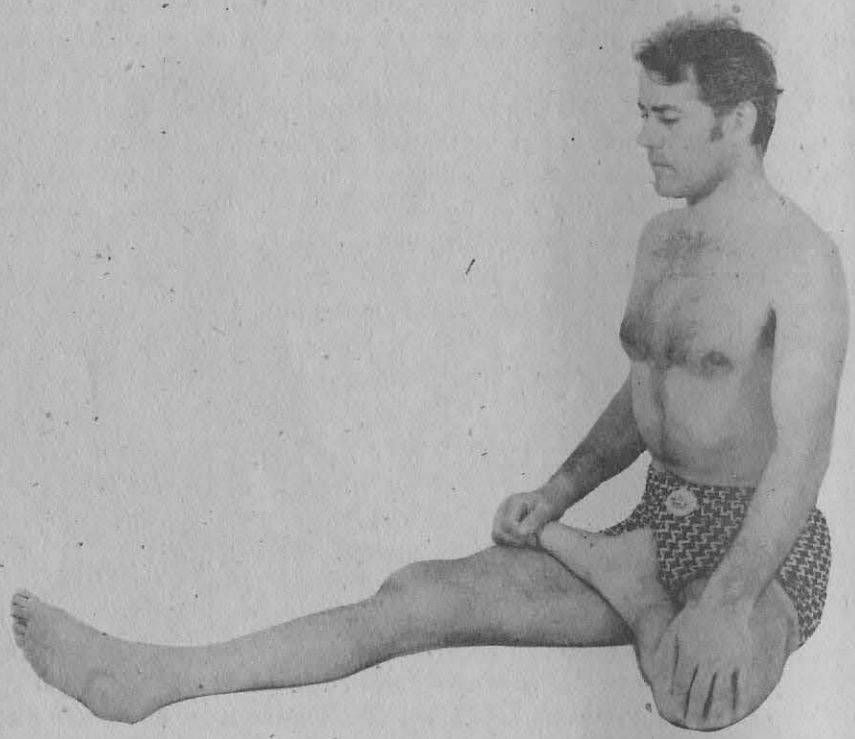
Alte efecte terapeutice sînt arătate la exercițiile de respirație executate în această asană (capitolul „prāṇāyāma").

De asemenea, lotusul servește ca bază pentru executarea altor asane, cum ar fi yoga-mudrā.

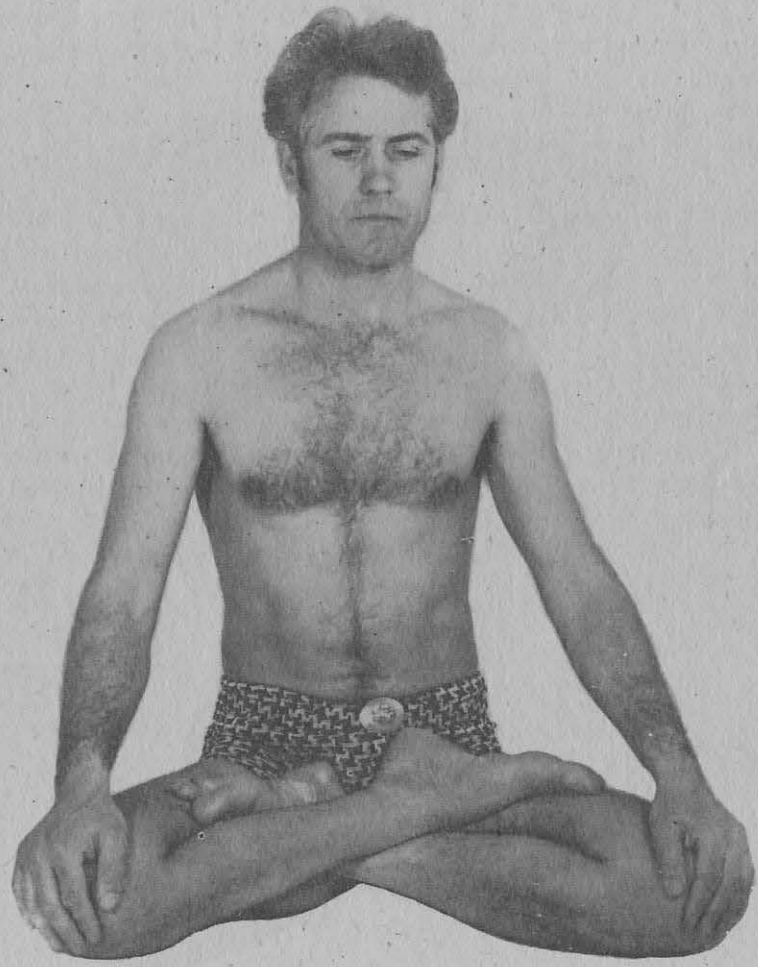
Durata asanei lotus depinde de gradul de antrenament ; ea nu se limitează, stați cît puteți, cît vă simțiți bine.

Contraindicații : arterita avansată (Fig. 39, 40, 41, 42).

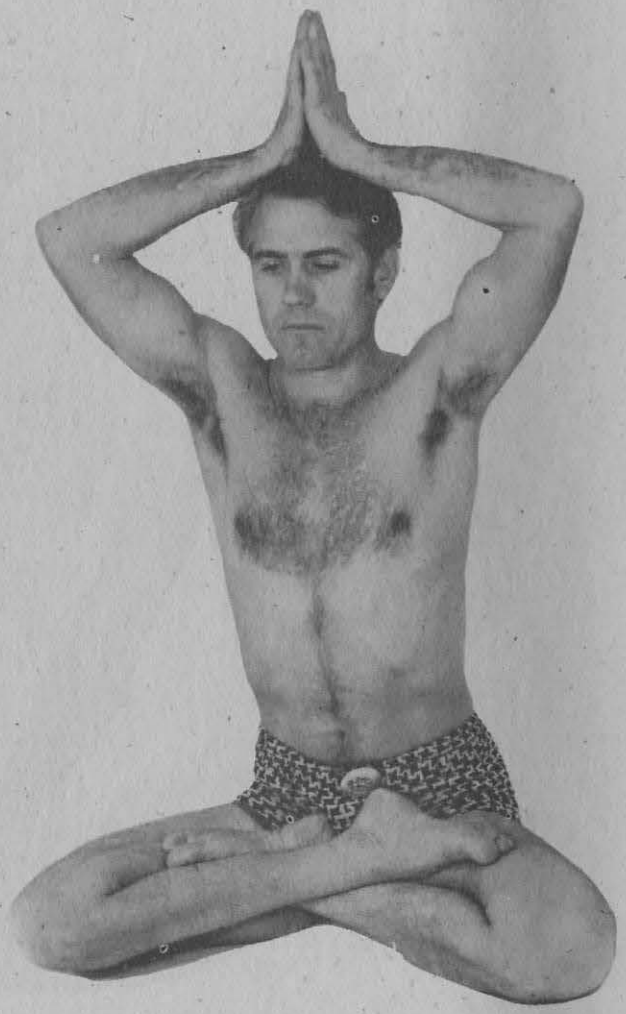
Pregătire pentru Padmāsana (fig. 39)



Pregătire pentru Padmāsana (fig. 40)



Padmāsana (fig. 41)



Variantă (fig. 42)

12. Vajrāsana sau poziția diamantului

Execuție : stați în genunchi. Lăsați șezutul pe călcîie, apoi îndepărtați unul de altul călcîiele și așezați-vă între ele. Mîinile pe genunchi, cu palmele în jos. Spatele drept. Ochii închiși și respirația normală. Relaxați-vă.

Desigur că și această asană va prezenta pentru cei cu articulațiile anchilozate, dificultăți de execuție. Nu vă neliniștiți. Luați-o încet și cu răbdare. Stați la început cît puteți, chiar și o secundă, două. După cîteva săptămîni veți reuși să stați mai mult.

După un duș călduț pe genunchi, articulațiile se vor întinde mai ușor și reușita va fi promptă.

Menționăm aici că această asană, în afara folosirii ei pentru pregătirea membrelor inferioare în vederea executării lotusului, poate fi practicată separat pentru foloasele ei.

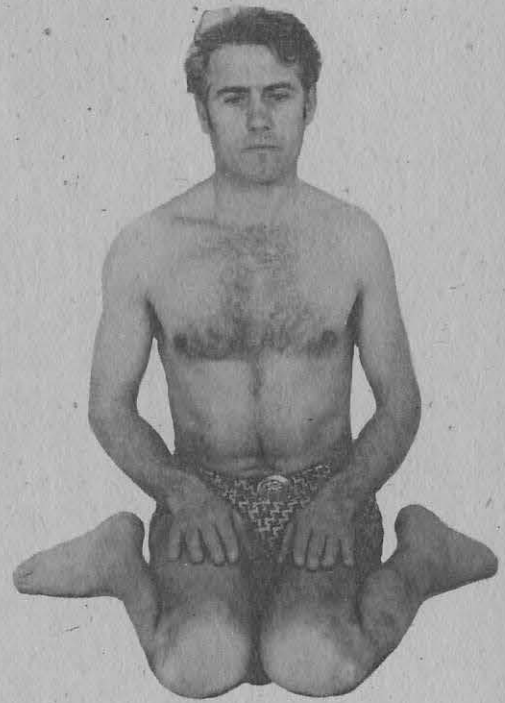
În acest caz poza definitivă este considerată cînd șezutul a atins solul, așezat între călcîie, și poate servi ca și lotusul, ca bază pentru exerciții de prāṇāyāma, concentrare și meditație.

În plus conferă aceleași beneficii, detailate la postura lotus privind irigarea bazinului cu un surplus de sînge provenit din comprimarea picioarelor. (Fig. 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49).

Vajrāsana (fig. 43)

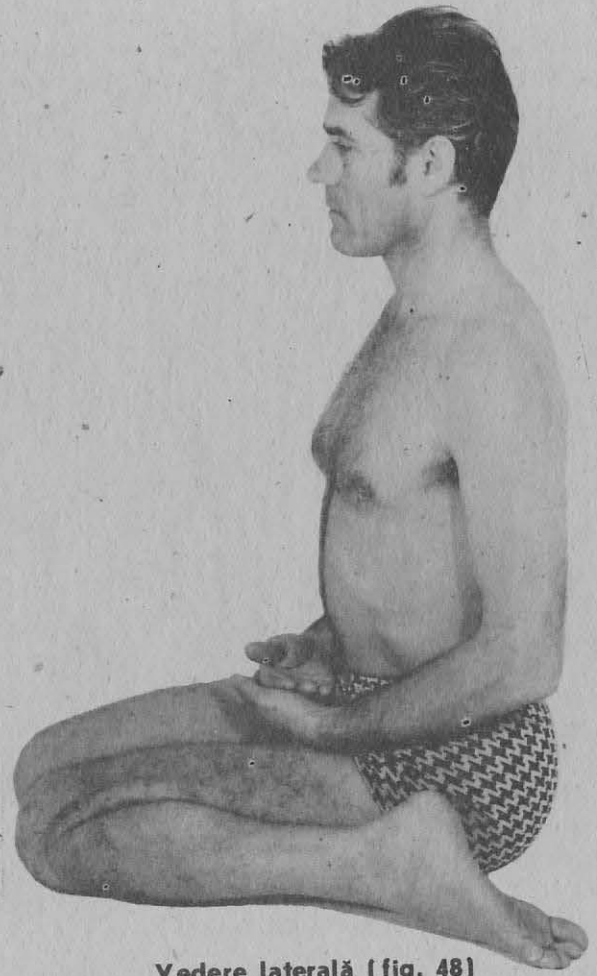
Variantă (fig. 44)

Vedere din față (fig. 45)

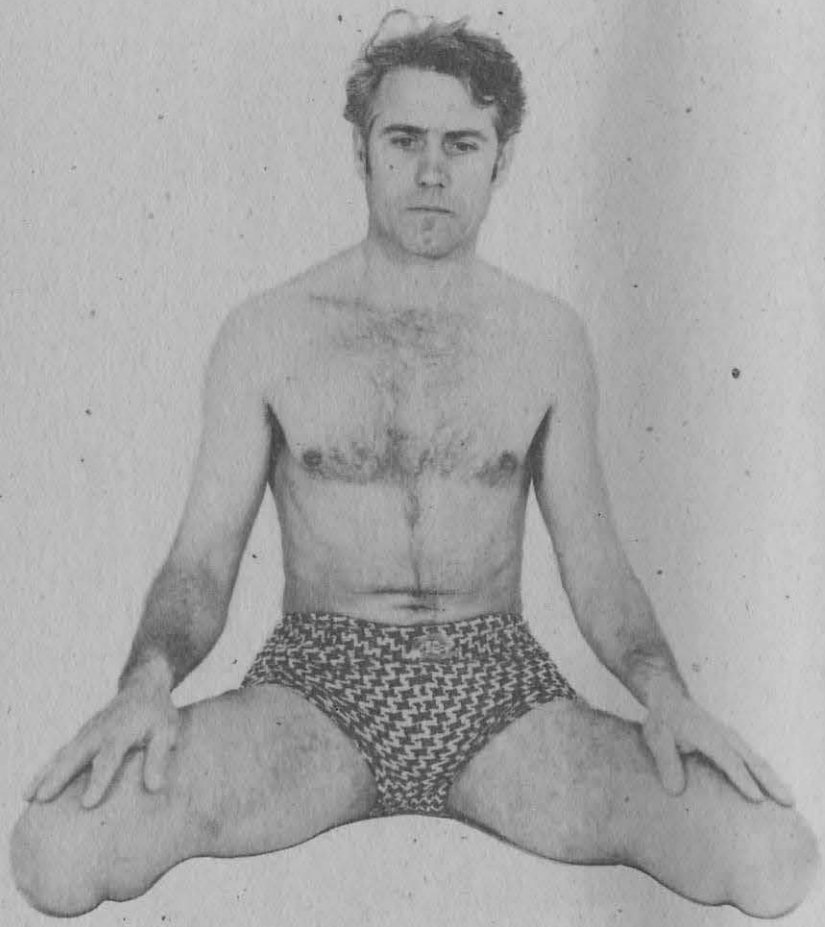


Călcîiele depărtate (fig. 46)

Vedere din spate (fig. 47)



Vedere laterală (fig. 48)

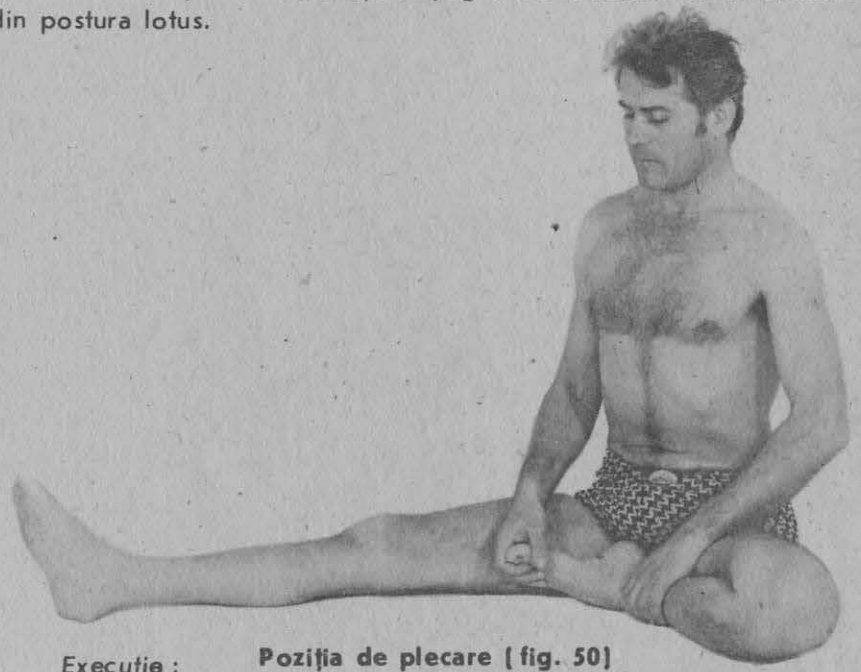


Variantă : genunchii depărtați (fig. 49)

13. SIDDHĀSANA sau asana meditației

Această asană fiind mai ușor de executat, poate înlocui lotusul la aceia care cu toate străduințele depuse nu au reușit să se simtă confortabil în padmāsana.

Siddhāsana se mai numește postura perfectă. Occidentalii o preferă ca bază pentru exercițiile yoghinice indicate a fi executate din postura lotus.

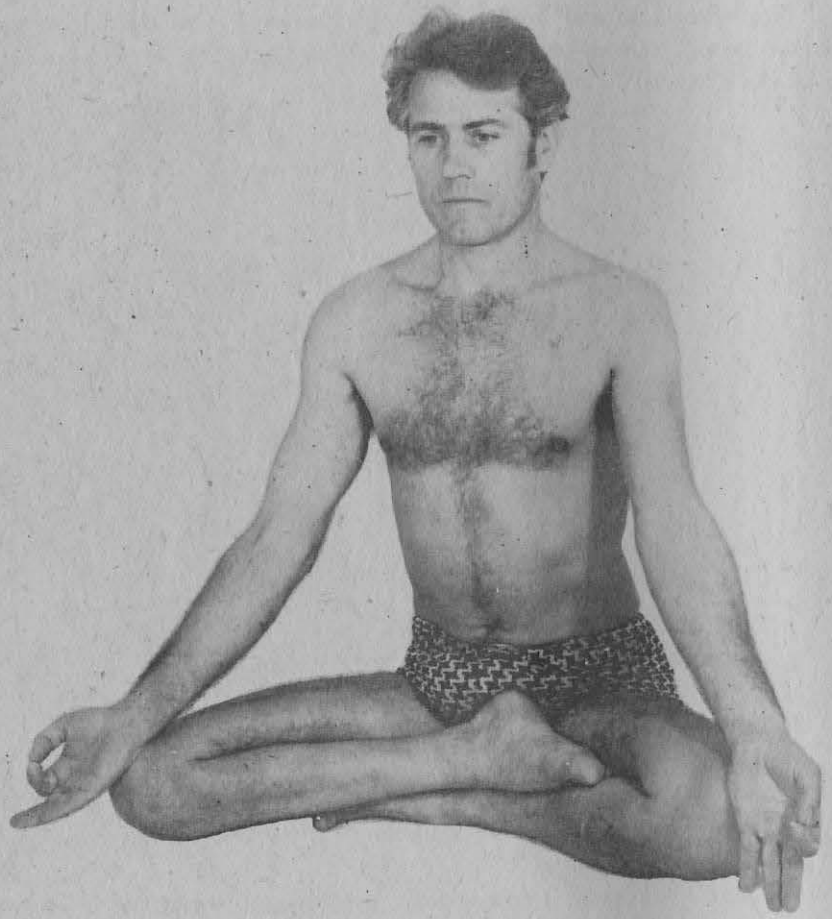


Poziția de plecare (fig. 50)

Execuție : așezați-vă jos pe covor; încrucișați picioarele. Împingeți călcîiul piciorului drept sub perineu iar talpa piciorului stîng pe piciorul drept între pulpă și coapsă. Picioarele pot fi și inversate, după cum vă convine.

În rest, aceleași recomandări și foloase descrise la asana lotus.

Reamintim că trebuie să aveți coloana vertebrală perfect verticală și dreaptă. Relaxați-vă și respirați normal și liniștit. (Fig. 50, 51, 52).



Siddhāsana.(fig. 51)

Siddhāsana. Vedere laterală (fig. 52)

14. SUPTA-VAJRĀSANA (variantă)

Execuție: stați în genunchi. Îndepărtați călcîiele unul de altul și așezați-vă între ele.

Spatele drept. Respirați profund de cîteva ori, relaxîndu-vă.

Lăsați-vă încet pe spate, ajutîndu-vă de coate pînă ce capul a atins pămîntul.

Acum duceți brațele sub cap și ați realizat poza definitivă.

Respirați normal. Concentrarea pe inimă. Stați în asană 2-3 minute. La început chiar mai puțin.

O variantă similară poate fi realizată ducînd mîinile la spate deasura șoldurilor.

Contraindicații: Persoanele hipersensibile vor sta în poză cîteva secunde, observînd dacă excitația nervoasă nu crește, fapt care trebuie să-i determine să se abțină de la acest exercițiu.

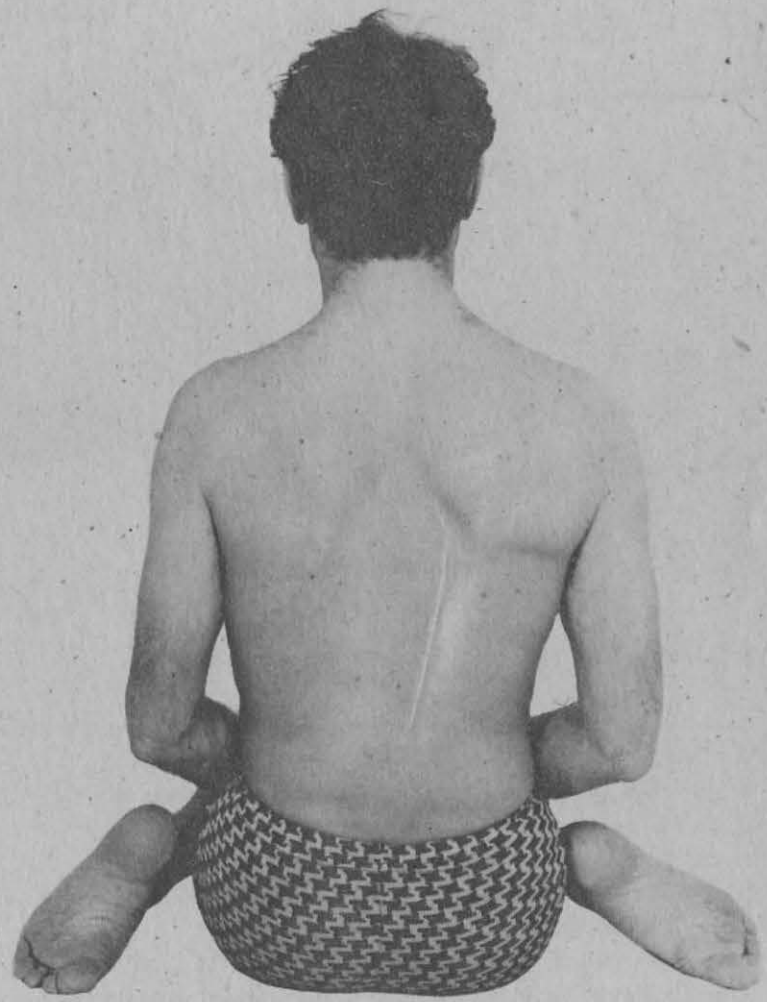
Avantaje:

— irigarea bazinului și a plexului solar cu un surplus de sînge provenit din comprimarea picioarelor, va conferi organelor din aceste regiuni regenerare și stimulare funcțională;

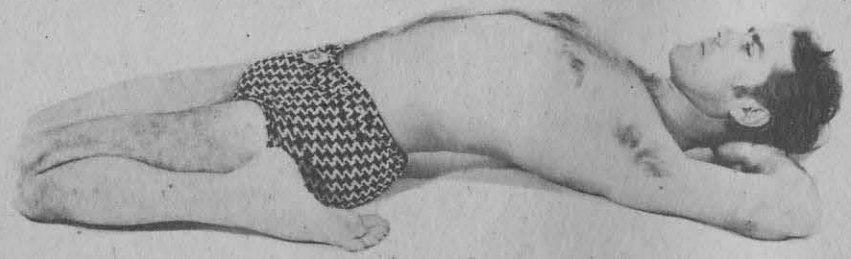
— mușchii și ligamentele picioarelor vor fi stimulate prin întindere și regenerate prin repetarea exercițiului;

— executat zilnic și cu toată concentrarea minții pe fiecare fază de execuție, întinerește;

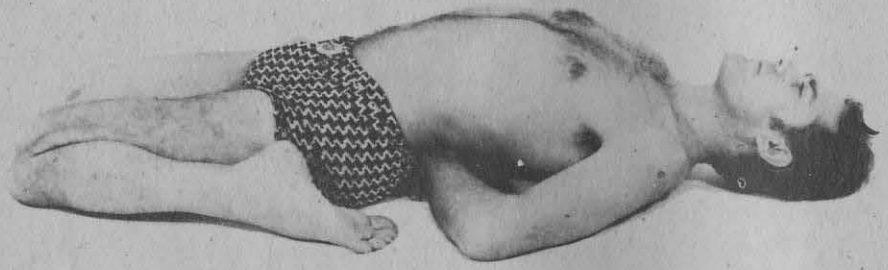
— este recomandat celor ce suferă de insuficiență glandulară precum și celor apatici. (Fig. 53, 54, 55).



Poziția de plecare (fig. 53)



Supta — Vajrāsana (fig. 54)



Variantă (fig. 55)

15. MAYURA — PADMĀSANA sau asana crabului

Această asană nu este altceva decît executarea posturii păunului în lotus. Orientați-vă după fotografii.

Asana crabului poate fi executată în două variante:

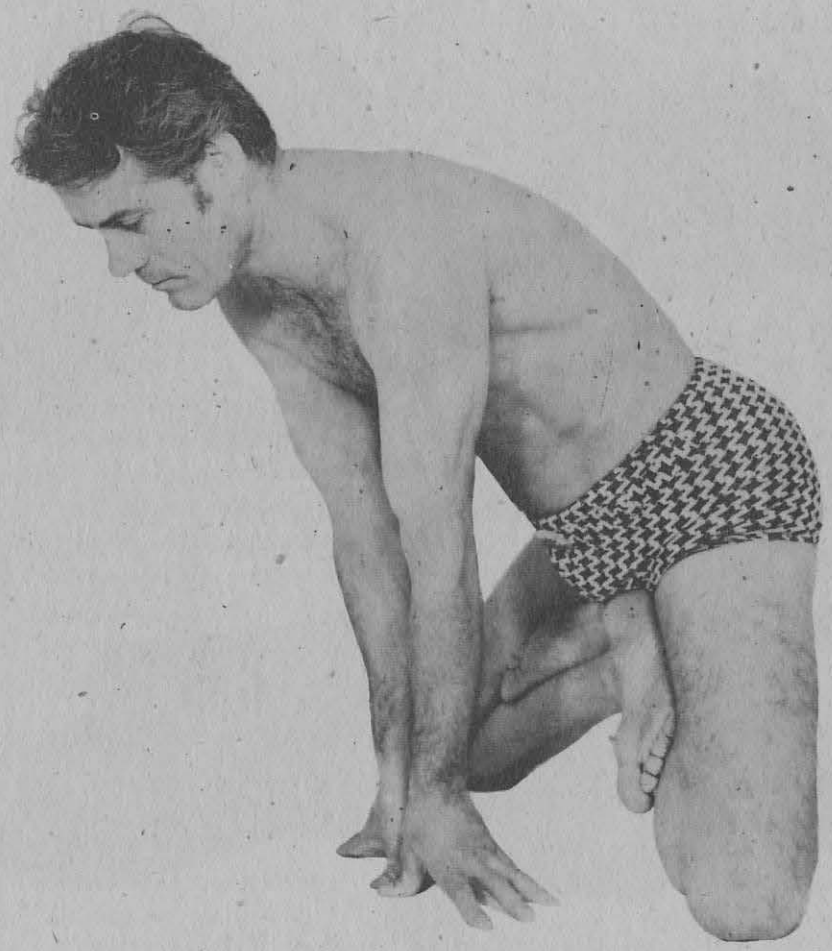
a) cu corpul susținut în echilibru pe palme;

b) cu corpul susținut în echilibru pe degete.

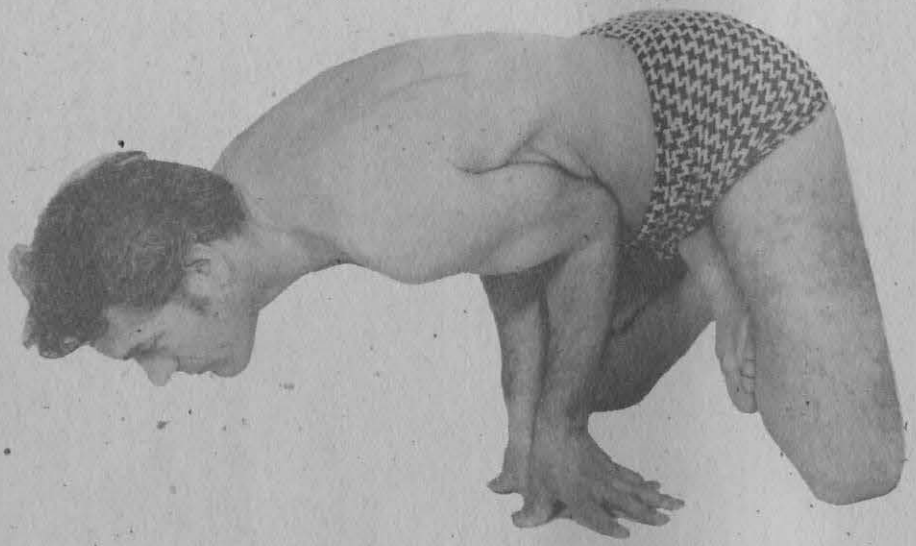
Pentru cei familiarizați cu postura păunului, execuția asanei crabului va fi executată fără dificultate.

Ceva mai dificil de executat este varianta „pe degete" (din foto). După cîteva ședințe, degetele vor căpăta rezistența necesară susținerii corpului.

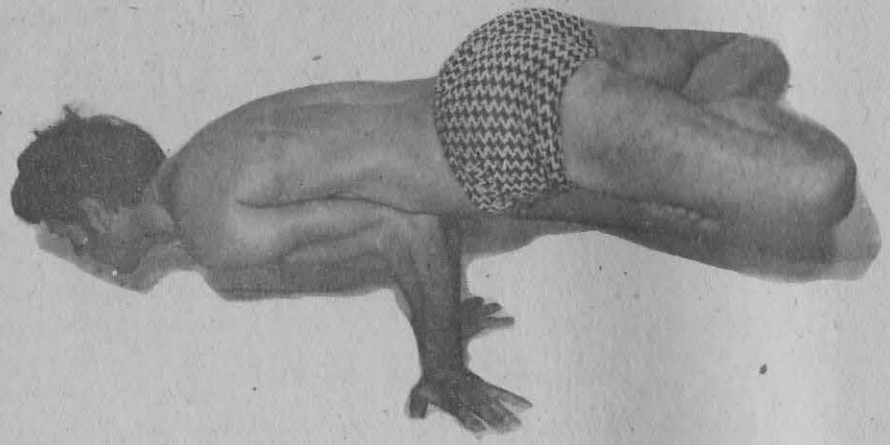
În rest, aceleași recomandări și avantaje descrise la poza păunului. (Fig. 56, 57, 58).



Poziția de plecare (fig. 56)



Timpul 2 de execuție (fig. 57)



Mayura — Padmāsana (fig. 58)

16. MAYŪRĀSANA sau asana păunului

Denumirea acestei asane a fost inspirată de asemănarea corpului omenesc, în faza ei finală, cu un păun purtîndu-şi coada înfoiată.

Execuție : aşezaţi-vă pe călcîie, cu genunchii îndepărtaţi unul de celălalt ; respiraţi normal.

Aplecaţi-vă în faţă plasînd braţele între genunchi, cu palmele alăturate şi orientate înăuntru spre bazin. Coatele puţin lipite, vin de la sine sub abdomen.

Acum aplecaţi capul spre sol întinzînd picioarele înapoi. Corpul în planşă puţin înclinată în faţă, stă suspendat pe coate. Pentru o reuşită stabilă, plasaţi centrul de greutate spre în faţă pînă ce veţi găsi punctul de echilibru convenabil.

Fiind o asană cu un grad de dificultate deosebit, reuşita unei perfecte execuţii, va veni după un timp de practică mai scurt sau mai lung, în raport cu vîrsta şi starea de anchilozare a corpului.

În tot timpul exerciţiului veţi respira normal, iar concentrarea gînduluí va supraveghea buna desfăşurare a exerciţiului (Fig. 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67).

Durata — cîteva secunde, pînă la un minut.

— Faceţi şavāsana la sfîrşit, pînă vă veţi simţi relaxat.

Contraindicaţii :

Afecţiuni cardiace, pulmonare şi ale organelor din abdomen.

Avantaje :

— excelent exerciţiu de antrenament al muşchilor peretelui abdominal, mîinilor şi spatelui ;

— masînd organele din abdomen, prin compresie urmată de destindere, exercită o influenţă binefăcătoare asupra funcţiilor digestiei ;

— tonifică pancreasul ;

— împiedică diabetul ;

— prin masajul coatelor pe plexul solar, se înlătură anxietatea ;

— ficatul beneficiază în egală măsură de efectele binefăcătoare ale acestei asane ;

— rinichii sînt stimulaţi şi tonificaţi ;

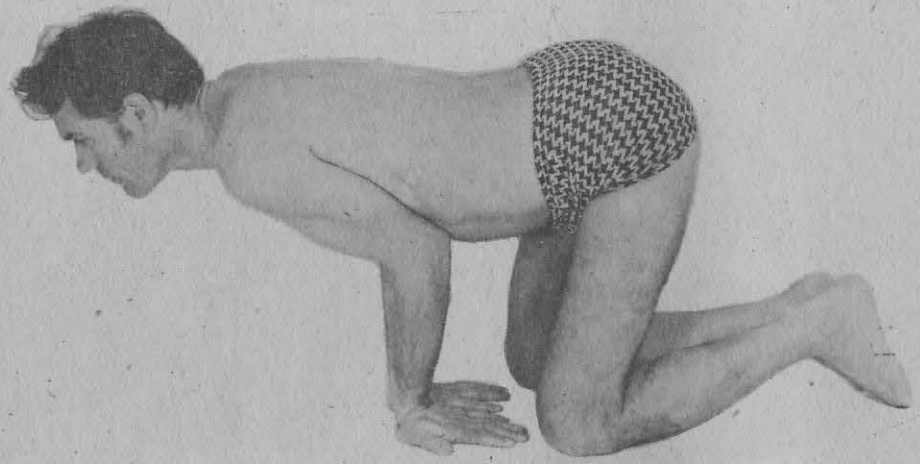
— eforturile mari se fac cu respirația reținută. Acest exercițiu cerînd un efort sporit, blocarea scurtă a respirației se face automat. Blocarea aerului în plămînii presați de jos în sus prin plasarea coatelor pe abdomen, va forța alveolele pulmonare să se deschidă la capacitatea maximă oxigenînd sîngele în mod optim.

Poziția de plecare (fig. 59)

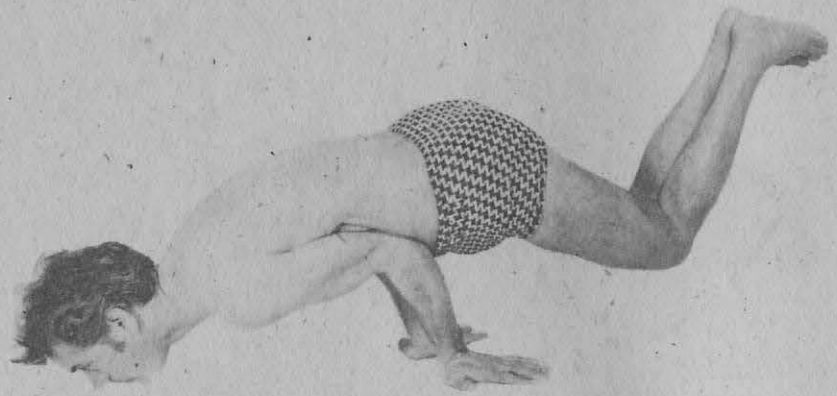
Timpul 1 (fig. 60)

Timpul 2 (fig. 61)

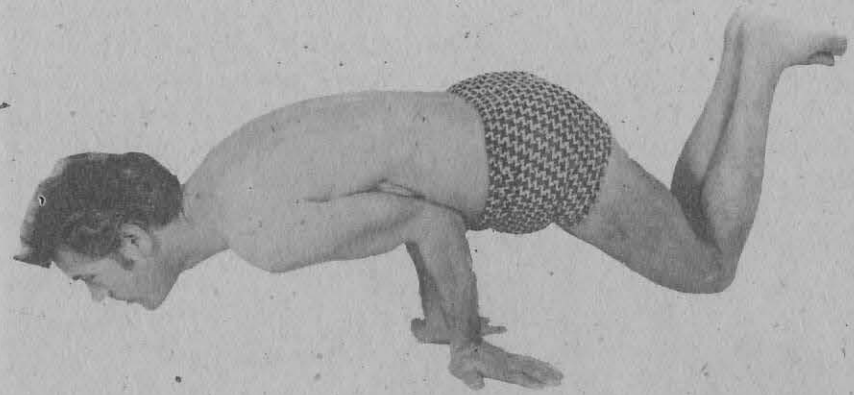
Timpul 3 (fig. 62)



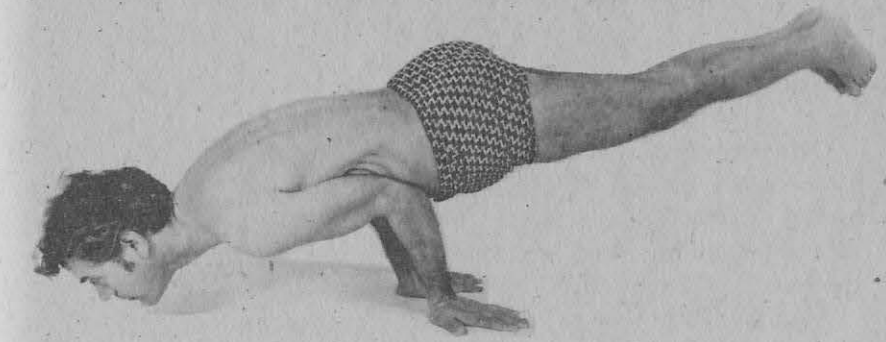
Timpul 4 (fig. 63)



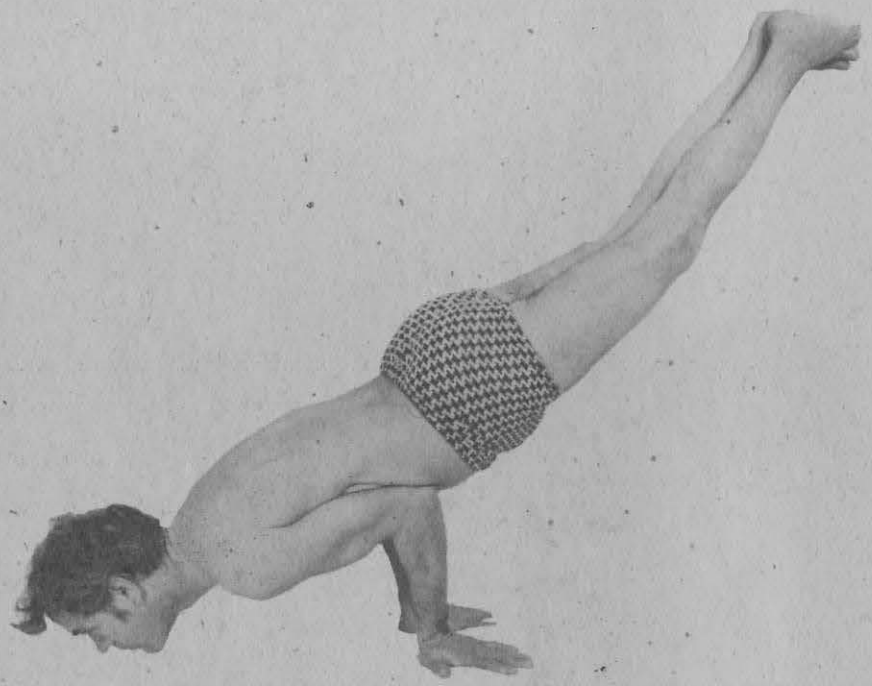
Timpul 5 (fig. 64)



Timpul 6 (fig. 65)



Mayurāsana (fig. 66)



Combinarea păunului cu lăcusta (fig. 67)

17. BADRĀSANA sau asana tronului

Orientați-vă cu fața spre nord.

Execuție: așezați-vă jos pe covor. Picioarele întinse, coloana vertebrală perfect verticală și dreaptă. Respirați normal. Căutați să vă simțiți bine. Acum strîngeți picioarele pînă în fața organelor genitale, cu tălpile lipite una de alta.

Ajutați-vă de mîini să le aduceți cît mai aproape.

Asana se consideră bine executată cînd genunchii ating podeaua, performanță la care se ajunge prin antrenament zilnic.

Ajunși aici, închideți ochii, și relaxați-vă 1-2 minute. Inspirați ușor pînă la capacitatea normală a plămînilor, fără să vă umflați. Acum țineți respirația numărînd în gînd pînă la 6, în care

timp apăsați cu mîinile genunchii, spre a-i lipi de podea. Apoi respirați în voie și întindeți picioarele. Odihniți-vă. (Fig. 68, 69, 70).

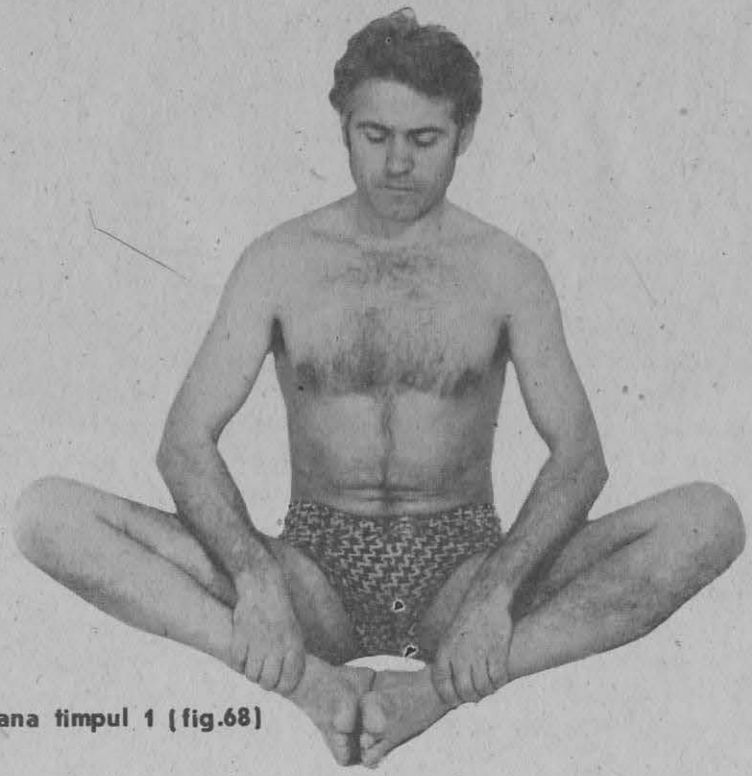
Repetați încă o dată exercițiul.

După primele două săptămîni sporiți repetarea exercițiului la 3 ori.

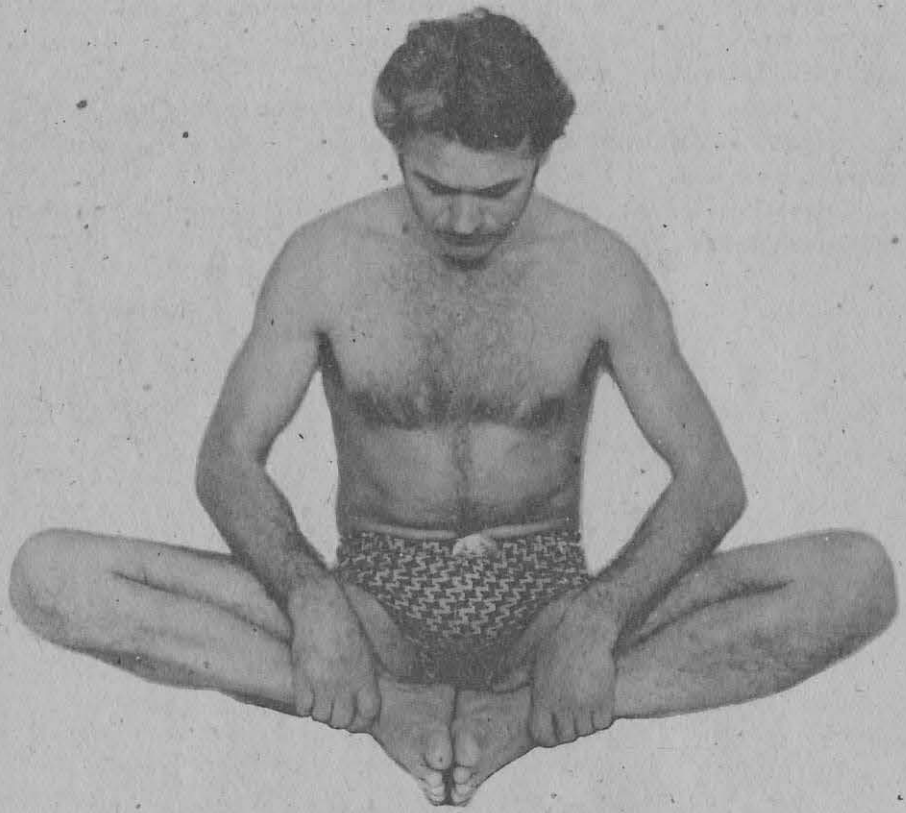
Precauțiuni: se practică dimineața pe nemîncate, după toaletă. Nu se face baie după executarea exercițiului 2-3 ore. Graba și superficialitatea strică efectele lui terapeutice.

Avantaje: mărește apetitul, întărește articulațiile genunchilor și exercită o influență binefăcătoare asupra nervilor și mușchilor regiunii pelviene.

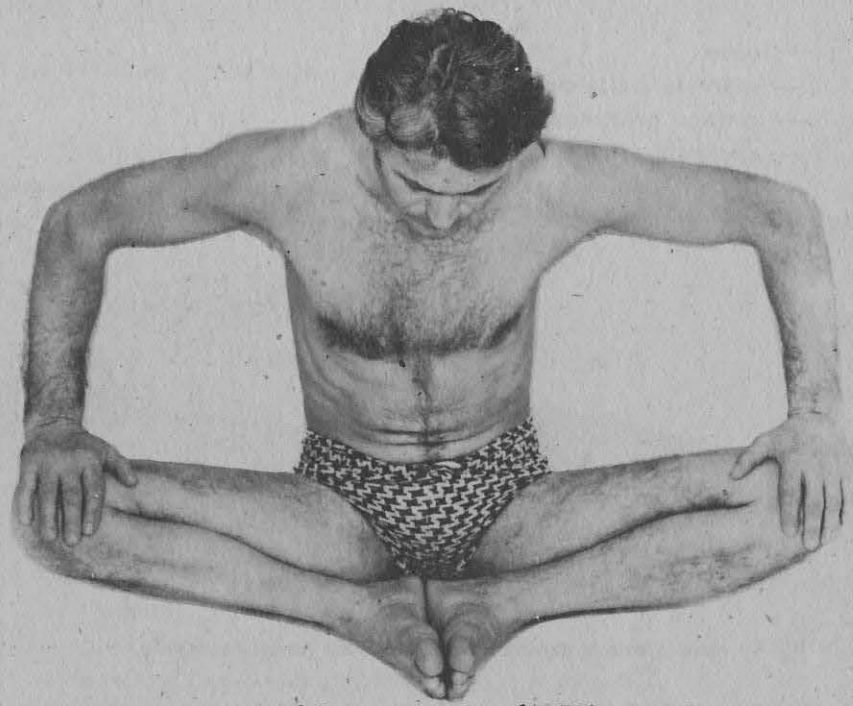
I se mai spune „poză binefăcătoare pentru femei" — deoarece ajută maternitatea.



Badrāsana timpul 1 (fig.68)



Badrāsana timpul 2 (fig.69)



Badrāsana timpul 3 (fig.70)

18. ARDHA — KŪRMĀSANA sau jumătate broască țestoasă

Execuție : așezați șezutul pe călcîie, genunchii îndoiți. Puneți palmele pe genunchi, inspirați ușor și concentrați-vă pe execuția exercițiului. (Fig. 71)

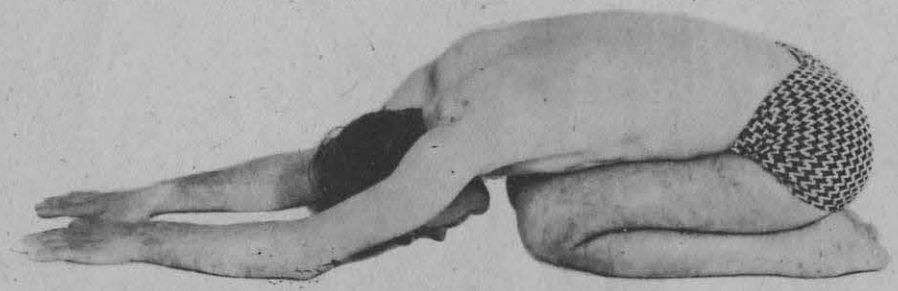
În timp ce inspirați, ridicați mîinile deasupra capului cu palmele alăturate.

Imediat ce s-a terminat inspirația aplecați-vă în față expirînd ușor și ținînd mîinile întinse, pînă ce atingeți pămîntul cu fruntea. Rămîneți aici 2-3 secunde cu plămînii goi, blocați. Apoi începeți să vă ridicați ușor inspirînd aerul lent și progresiv odată cu ridicarea în sus.

Rămîneți așezat pe călcîie. Odihniți-vă 2-3 secunde și repetați exercițiul de 5 ori (5 minute) maximum. La început, veți exersa o dată, timp de o săptămînă pînă ajungeți la 5 minute.

Foloase :

— mărește pofta de mîncare ;
— reduce grăsimea de pe abdomen ;
— sporește vitalitatea ;
— întreține frumusețea juvenilă a obrazului prin fluxul de sînge adus în față odată cu aplecarea (atenție pentru sexul feminin).



Ardha — Kūrmāsana (fig. 71)

NOTĂ : aceasta este o variantă, popularizată de Swami Sivananda.

19. HASTA — PADASANA sau asana piciorului ținut

Execuție : așezat pe covoraș cu picioarele cît mai depărtate, îndoiți corpul în față pînă atingeți solul cu fruntea. Apucați degetele de la picioare cu mîna. (Fig. 71 bis)

Respirați încet și profund.

Contra-poză : Matsyāsana

Hasta — Padasana (fig. 71 bis)

20. KŪRMĀSANA sau asana broaștei

Execuție : faceți Hasta-padasana, dar în loc să prindeți vîrful picioarelor cu mîinile, treceți brațele în spate pe sub coapse.

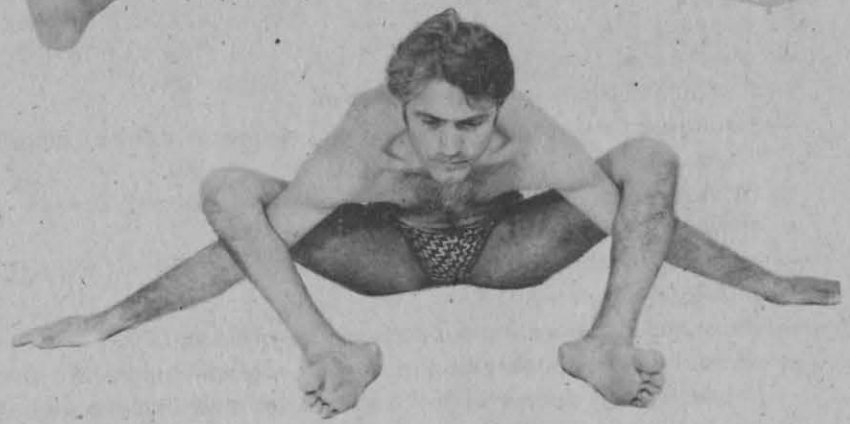
Respirați încet apoi reveniți și odihniți-vă. (Fig. 72. 73, 74, 75, 76, 77).

Contra-poză : Matsyāsana.

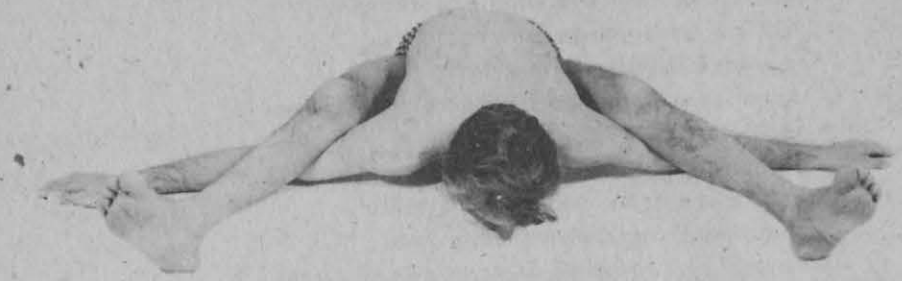
Avantajele Hasta-padasanei și ale kūrmāsanei :

— măresc suplețea coloanei vertebrale ;
— întăresc mușchii gîtului ;
— masează glanda tiroidă ;
— cresc capacitatea toracică ;
— funcțiunile digestive sînt accelerate ;
— alungesc coloana vertebrală și masează centrii marelui simpatic ;
— gîtul beneficiază de un aflux de sînge sporit ;
— sistemul nervos este întinerit ;
— activează funcțiile viscerale ;
— întărește nervii ;
— dă o împrospătare ca după o odihnă prelungită ;
— dă mobilitate vertebrelor (în special regiunii lombare) ;
— liniștește mult durerile provocate de șederea în picioare ;
— tonifică mușchii și ligamentele coloanei vertebrale ;
— irigație sanguină în mușchii dorsali ;
— nervii rahidieni sînt hrăniți și stimulați ;
— tonifică întreg organismul ;
— ușurează diferite forme de sciatică ;
— optimizează activitatea viscerelor abdominale ;
— tonifică plexul solar ;
— colonul (ascendent și descendent) este tonificat ;
— *constipația* (răul secolului) dispare ;
— stimulează peristaltismul intestinal ;
— rinichii sînt stimulați cu creșterea diurezei ;
— îmbunătățește activitatea glandelor suprarenale.

Poziția de plecare (fig. 72)



Timpul 2 (fig. 73)



Kurmasana (fig. 74)

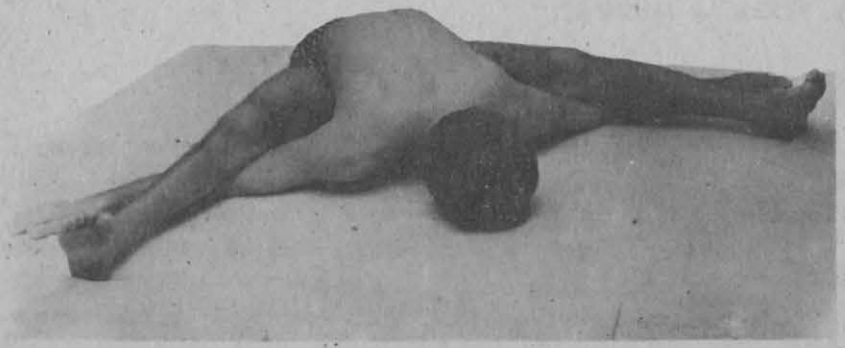


fig 75

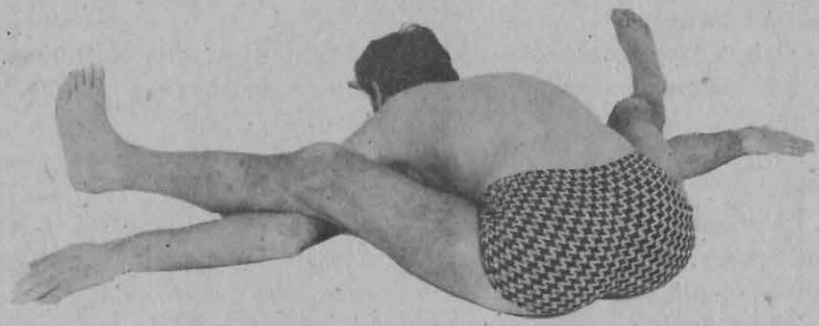


fig.76

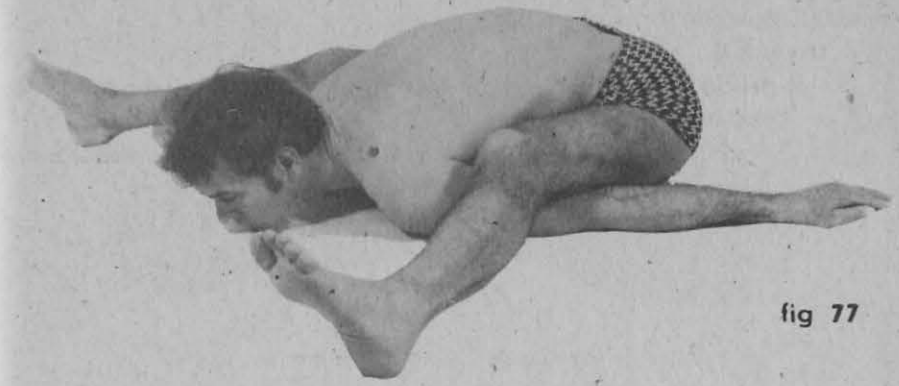


fig 77

Kūrmāsana. Variante

21. YOGA — MUDRĀ

Mudra înseamnă în sanscrită simbol.

Yoga-Mudrā înseamnă deci simbolul yoga.

Execuţie : aşezaţi-vă în lotus. Coloana vertebrală dreaptă şi verticală. Duceţi mîinile la spate. Apucaţi încheietura mîinii drepte cu mîna stîngă, ţinînd-o astfel pe tot timpul exerciţiului.

Destindeţi-vă. Inspiraţi complet dar fără să vă umflaţi pînă la jenă.

În timp ce expiraţi, aplecaţi-vă în faţă pînă ce fruntea atinge solul.

Rămîneţi aici 2-3 secunde apoi vă ridicaţi în poziţia de plecare inspirînd încet.

După 3-4 săptămîni de practică veţi putea rămîne cu fruntea pe sol 2-3 minute în care timp veţi respira normal. (Fig. 78, 79, 80, 81, 82).

În timpul exerciţiului concentraţi-vă asupra coloanei vertebrale.

Variante : cei ce nu au izbutit încă să desăvîrşească postura lotus, care serveşte ca poziţie de plecare, vor sta în siddhāsana sau mai simplu pe călcîie, executînd apoi aplecarea în faţă.

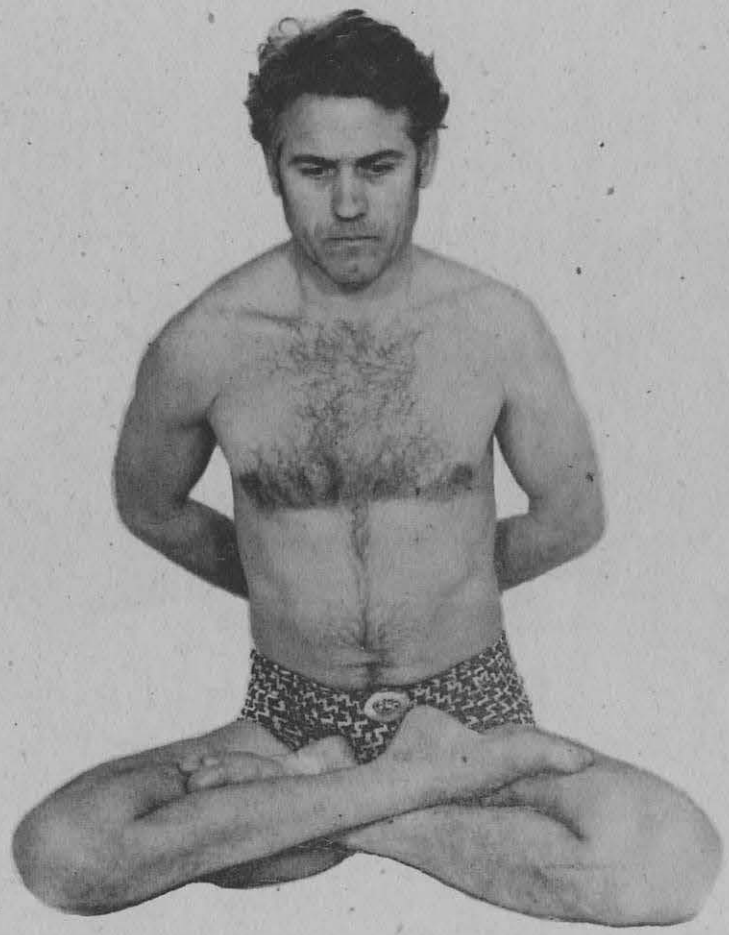
Persoanele cu grăsime acumulată pe abdomen nu vor reuşi să atingă solul cu fruntea decît după ce o vor elimina prin alte exerciţii descrise în această carte.

Avantaje :

— produce un efect regenerator asupra organelor din cavitatea abdominală şi bazin ;

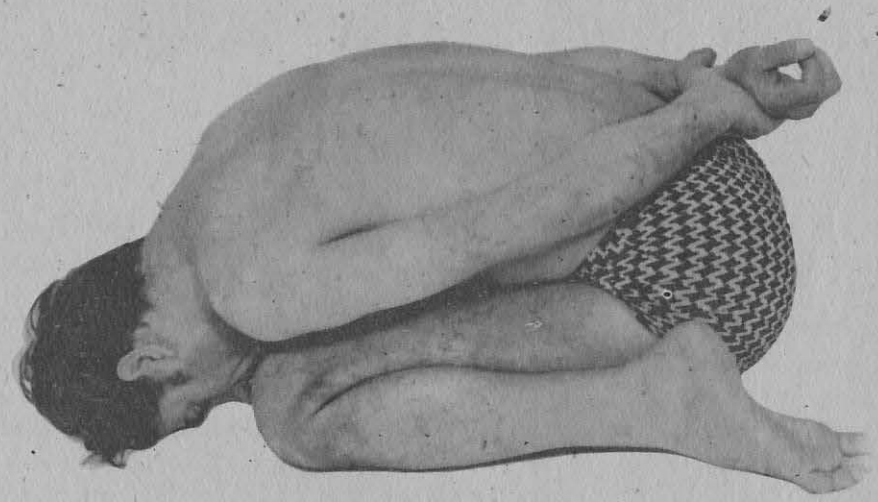
— are o influenţă binefăcătoare asupra regiunii pelviene, asupra coloanei vertebrale şi muşchilor spatelui ;

— are un efect psihic. Diminuează orgoliul excesiv.

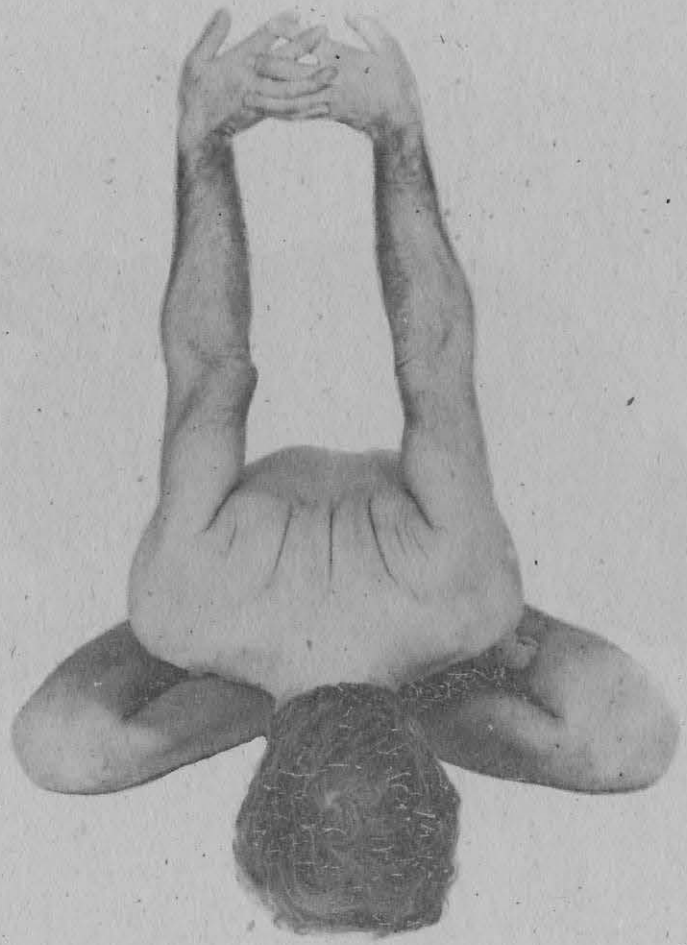


Yoga — Mudrā. Poziţia de plecare (fig. 78)

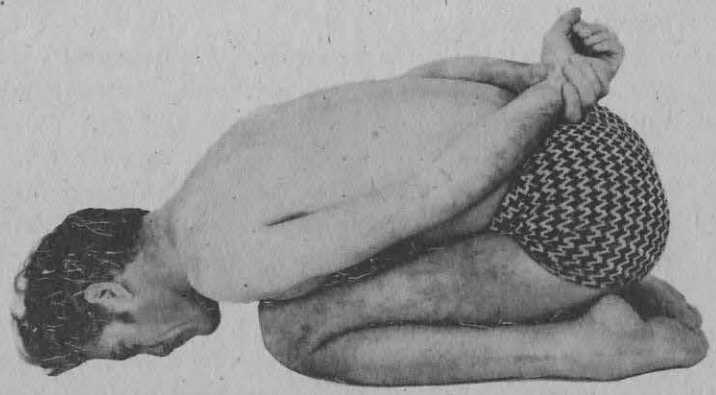
Yoga — Mudrā (fig. 79)



Variantă (fig. 80)



Variantă (fig. 81)



Variantă (fig. 82)

22. PASCHIMOTTĀNĀSANA sau asana cleștelui

Execuție : lungiți-vă pe podea cu fața în sus.

Întindeți brațele înapoia capului inspirînd în voie și relaxat. Picioarele bine întinse și lipite. În timp ce începeți să expirați, ridicați mîinile ducîndu-le odată cu bustul în față, pînă ce capul atinge picioarele, coatele lipite de corp ating podeaua, iar cu palmele apucați degetele de la picioare. Aplecarea în față se va face în flux continuu, fără opinteli. Nu îndoiți genunchii. Stați aplecați 5-10 secunde. Revenirea în poziția inițială se va face încet, inspirînd la capacitatea normală a plămînilor. (Fig. 83, 84, 85).

În timpul exercițiului mușchii spatelui și coloana vertebrală să fie decontractați. Concentrarea minții se face asupra acestei decontractări și asupra fluxului continuu al respirației.

Pentru multe persoane ridicarea bustului va fi greu de realizat la început. Aceștia să se ajute băgînd vîrful picioarelor sub o mobilă sau să îndoaie puțin genunchii. Dar această execuție defectuoasă nu trebuie să dureze prea mult, deoarece numai execuția corectă produce efecte terapeutice.

Exercițiul se va repeta de 3 ori, dar niciodată să nu depășească în total 3 minute ca durată.

Este bine să fie introdus în programul dumneavoastră de antrenament zilnic, practicîndu-se mai bine seara; dimineața corpul fiind mai rigid.

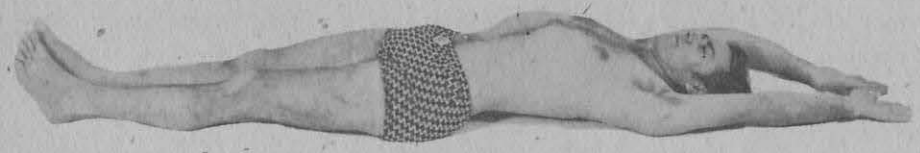
Avantaje:

— menține coloana vertebrală flexibilă. Maeștrii yoghini spun că bătrînețea se instalează cînd coloana vertebrală devine rigidă. Yoga definește coloana vertebrală ca axul vieții;

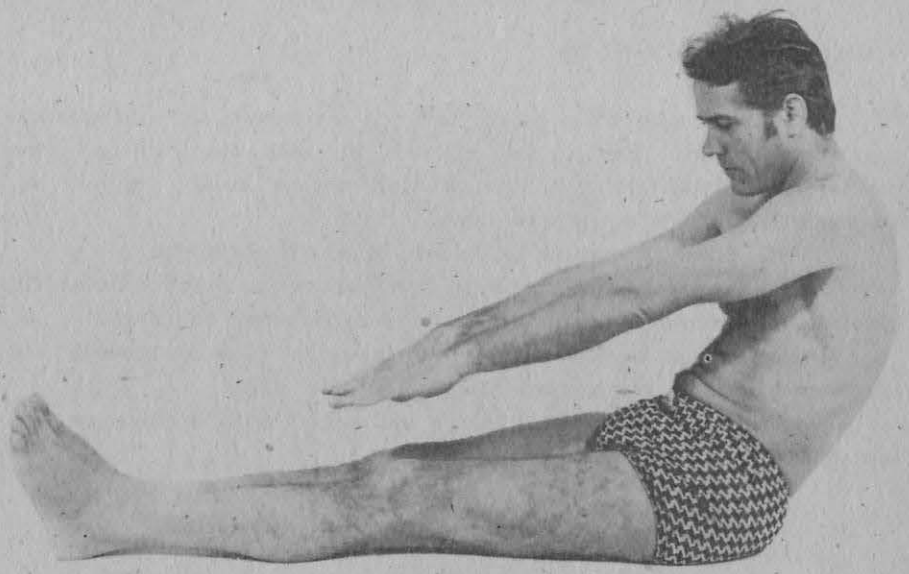
— combate: diabetul, sciatica, lumbago, hemoroizii și constipația;

— organele sexuale, vezica urinară, rectul, prin masajul regiunii pelviene și printr-o irigare mai abundentă cu sînge, sînt înviorate și menținute sănătoase;

— cei ce vor executa corect și zilnic asana nu vor mai suferi de boli de ficat, de splină sau apendicită.



Poziția de plecare (fig. 83)



Fază intermediară (fig. 84)

Paschimottanāsana (fig. 85)

VARIANTĂ pentru avansaţi

Aceeaşi poziţie de plecare, doar că picioarele sînt îndepărtate unul de celălalt. Bustul se apleacă în faţă aşezîndu-se între picioarele îndepărtate pînă ce fruntea atinge solul ; mîinile cu degetele încrucişate se pun pe ceafă.

Se stă astfel 10 minute făcîndu-se respiraţii yoghinice.

Acest exerciţiu (este vorba de durata mare) se practică numai de elevi cu experienţă de ani sau asistat de o persoană calificată.

În afară de beneficiile arătate la poza clasică, această variantă executată în bune condiţiuni, întinereşte vizibil.

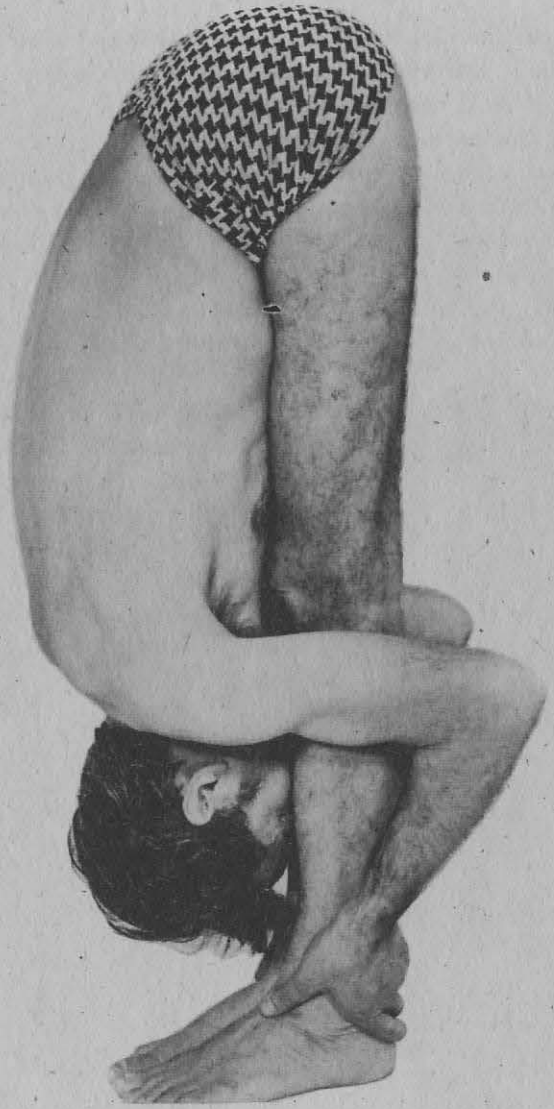
Noi recomandăm multă, foarte multă prudenţă acelora ce sînt tentaţi să încerce. (Fig. 86) .

Variantă pentru avansaţi (fig. 86)

23. PADAHĀSTHASANA sau asana berzei

Execuţie : aceeaşi ca la Paschimottānāsana, dar se execută stînd în picioare.

Efecte terapeutice : aceleaşi descrise la Paschimottānāsana. În plus, această asană cîştigă şi din binefacerile asanelor inversate, printr-un aflux sporit de sînge la cap. (Fig. 87) .



Padahasthāsāna (fig. 87)

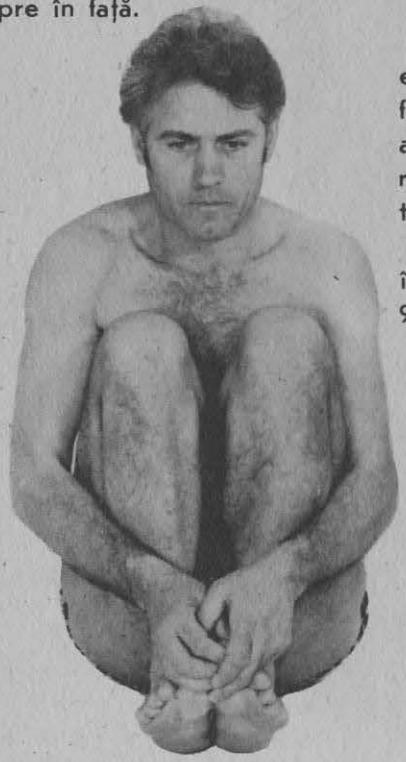
24. URDHVA PASCHIMOTTĀNĀSANA

Este una din variantele de Paschimottānāsana în echilibru.

Execuţie: aşezaţi-vă pe covoraş; picioarele întinse, faţa la nord. Relaxaţi-vă şi respiraţi normal.

Îndoiţi picioarele cu genunchii lipiţi pînă ce ajung în faţa pieptului. Acum, apucaţi degetele mari de la picioare cu degetul mare şi arătătorul de la fiecare mînă. Curbaţi-vă în faţă şi ridicaţi picioarele în sus, căutîndu-vă echilibrul. Priviţi cu atenţie fotografiile mişcărilor corpului în fazele de execuţie; vor fi un bun ghid pentru dumneavoastră.

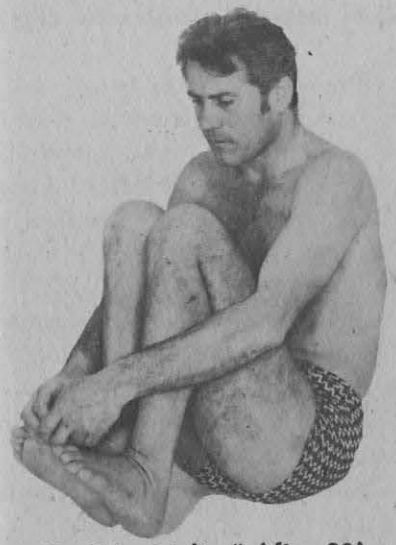
Micul secret al găsirii echilibrului constă în mişcările capului spre în faţă.



Poziţia de plecare (fig. 88)

Cei cu o practică avansată, vor executa această asană plecînd din faza întîi a Paschimottānāsanei, adică din poziţia culcat pe spate ridicînd concomitent picioarele şi trunchiul.

Durata: atît cît puteţi rămîne în poza finală. (Fig. 88, 89, 90, 91).



Poziţia intermediară (fig. 89)

Urdhva Paschimottānāsana (fig. 90)

Variantă (fig. 91)

25. DVIPADA SHIRSHĀSANA sau asana ambelor picioare pe cap

Este a doua variantă de Paschimottānāsana în echilibru.

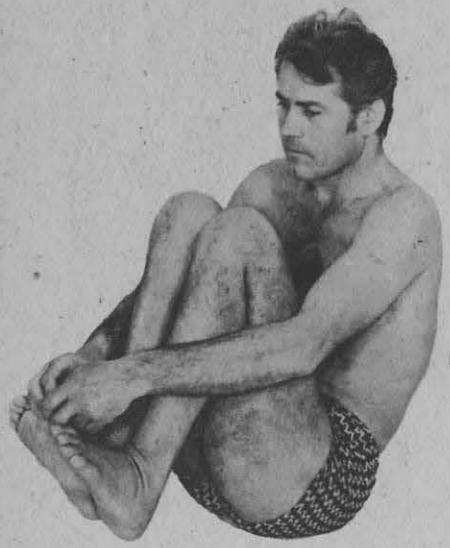
Execuţie : aşezat, pliaţi picioarele depărtînd genunchii unul de altul. Braţele aflate între genunchi vor apuca între palme (cu degetele unite) tălpile picioarelor (lipite faţă în faţă) ; antebraţele mîinilor se găsesc pe ansamblul mişcărilor, aşezate pe fluierele picioarelor. Acum trageţi tălpile în sus depăşind fruntea şi aşezaţi-le imediat sub creştetul capului.

Fazele se succed în mişcare continuă, fără opriri sau opinteli. De asemenea respiraţia va curge normal (Fig. 92, 93, 94, 95, 96).

Durata : atît cît puteţi şi cît vă simţiţi bine.

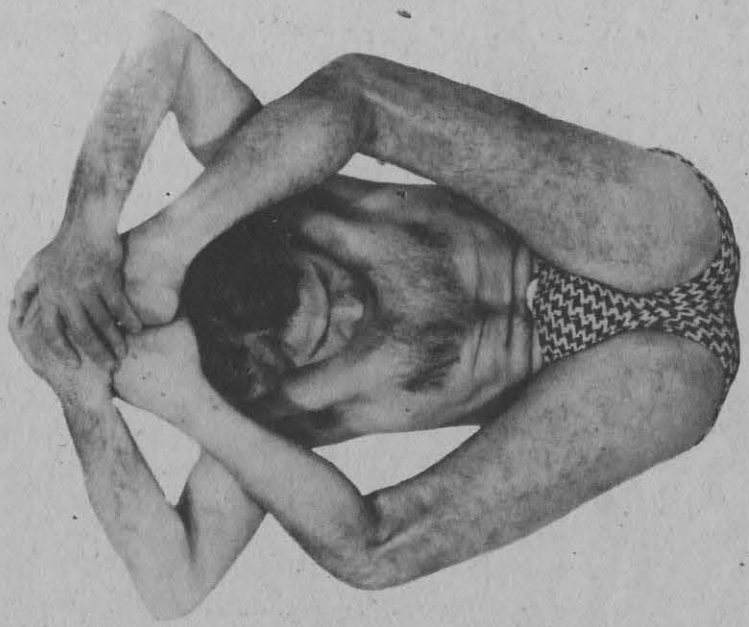
Ambele variante vor fi inserate imediat după Paschimottanasana, pe care o pot suplini dar numai un timp limitat.

Efectele celor două variante de Paschimottānāsana în echilibru sînt cele descrise la poza clasică.

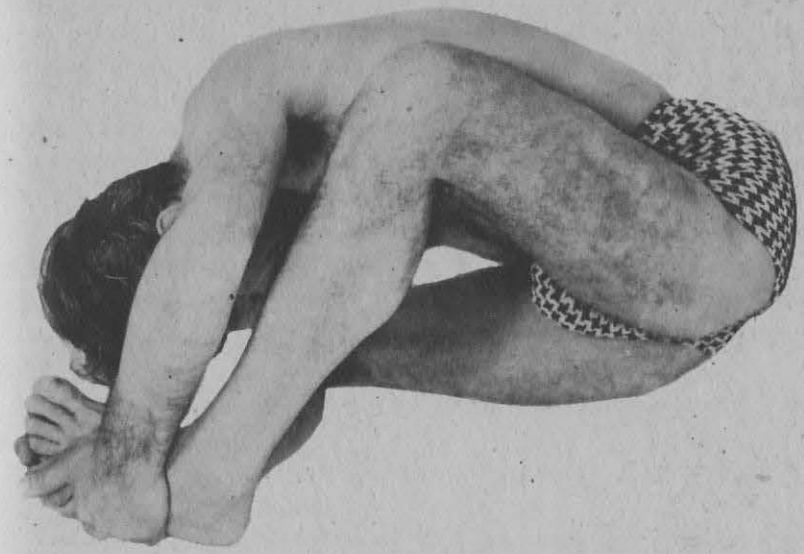


Poziţia de plecare (fig. 92)

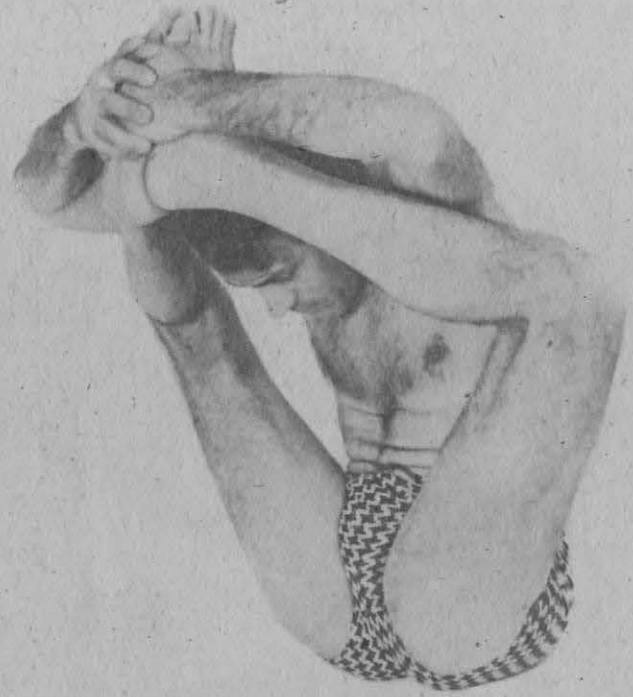
Poziţia intermediară (fig. 93)



Dvipada shirshāsana (fig. 95)



Poziţia intermediară (fig. 94)



Vedere laterală (fig.96)

În plus:

— prin ridicarea bustului și a picioarelor în sus (poziție anormală), sîngele este atras în jos irigînd cu o cantitate sporită organele sexuale; stimulînd astfel producția hormonală, de care depinde sănătatea și vigoarea corpului și a minții;

— acțiunea de întindere a unor porțiuni din coloana vertebrală, are un efect regenerator asupra corpului prin stimularea unor centri nervoși vitali.

26. BHUJANGĀSANA sau cobra

A fost denumită astfel, deoarece în acestă asană corpul capătă flexiunea șarpelui cobra cînd ridică capul.

Execuție: culcați-vă pe sol cu fața în jos (pe burtă). Întindeți bine picioarele astfel ca tălpile să fie orientate cu fața în sus.

Puneți palmele pe sol sub umeri. Coatele lipite de corp, fruntea de asemenea să atingă solul.

În această poziție, vă relaxați un minut, lăsînd respirația să curgă normal.

Apoi, concentrînd atenția asupra unei cît mai bune desfășurări a exercițiului, împingeți bărbia înainte razant cu solul, întinzînd gîtul cît mai mult posibil; privirea spre tavan.

În continuarea mișcării, ridicați apoi capul în sus împreună cu trunchiul, fără să vă ajutați de brațe și căutînd să împingeți bustul spre spate, dar ombilicul să rămînă lipit pe sol.

În acest timp respirația curge normal.

Cînd trunchiul a ajuns sus, puteți să vă ajutați de brațe ca să desăvîrșiți mișcarea.

Durata: Rămîneți în această poziție (sus) numărînd în gînd pînă la 10 (7-12 secunde).

După circa 6 luni de practică, cînd v-ați însușit bine execuția, faceți, cînd ați ajuns sus, 3-8 respirații yoghinice complete, astfel și durata exercițiului crește proporțional.

Debutanții tineri vor reuși mai repede să obțină arcuirea coloanei vertebrale spre spate așa cum o cere exercițiul. Vîrstnicii o vor face progresiv, fără sforțări; mîinile în această asană vă feresc să nu cădeți pe sol, nu să împingeți trunchiul.

Cînd ați ajuns sus, vă concentrați toată atenția asupra coloanei vertebrale imaginînd-o flexibilă și plină de sănătate.

Coborîrea pe sol se face lin, derulînd coloana înapoi, vertebră cu vertebră.

Odihniți-vă un minut cînd bustul și capul au ajuns pe sol.

Avantaje:

— dă suplețe, sănătate și vitalitate prin fluxul de sînge abun-

dent ce inundă coloana, marele simpatic, rinichii şi organele din bazin ;

— ajută femeilor în afecţiunile organelor genitale : leucoree, amenoree, dismenoree ;

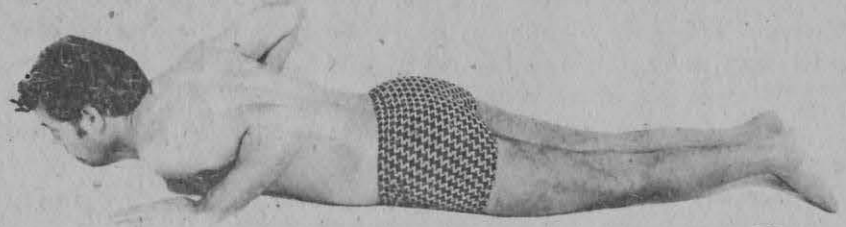
— prin ridicarea bustului, muşchii spatelui sînt comprimaţi în timp ce muşchii abdomenului sînt întinşi ;

— acest masaj mlădiază şi fortifică cele două grupuri de muşchi ;

— în acelaşi timp se execută şi un masaj întraabdominal asupra intestinelor, avînd ca efect combaterea constipaţiei ;

— pe plan psihic dezvoltă încrederea în sine şi vindecă complexele de inferioritate.

Contraindicaţii : cei cu afecţiuni ale glandei tiroide să nu practice acest exerciţiu. (Fig. 97, 98).



Poziţia de plecare (fig. 97)

Bhujangāsana (fig. 98)

27. HALĀSANA sau plugul

Execuţie : această asană seamănă mult cu Viparita Karani.

Întindeţi-vă pe spate orientaţi cu capul spre nord ; mîinile pe lîngă corp cu palmele pe sol.

Respiraţi normal, relaxaţi-vă.

Ridicaţi picioarele ducîndu-le peste cap, pînă ce degetele ating solul. Mîinile de care v-aţi ajutat la împingerea picioarelor în sus rămîn lipite pe sol. Fiţi atenţi să nu pliaţi genunchii.

Acum respiraţi profund, dar fără exagerare. (Fig.99, 100, 101, 102).

La început, nu toţi vor reuşi să atingă solul cu degetele picioarelor. Nu forţaţi curbarea coloanei prin opinteli sacadate ; lăsaţi să cedeze de la sine în timp.

Atenţia este îndreptată către mişcarea coloanei vertebrale. Senzaţia de sufocare sau de val de sînge în ochi este semnul să opriţi exerciţiul.

Îl veţi relua cu prudenţă rămînînd în faza finală cît vă simţiţi bine. La această stare veţi ajunge treptat, începînd de la cîteva secunde.

Avantaje :

— profită organele sexuale, ficatul, splina, pancreasul, suprarenalele, stomacul etc., printr-o irigare sporită cu sînge sub presiune ;

— de aceleaşi avantaje profită şi organele din torace precum şi glandele endocrine din cap, adică sînt întinerite şi întărite ;

— diabetul şi tulburările cerebrale cauzate de anemie cerebrală dispar ;

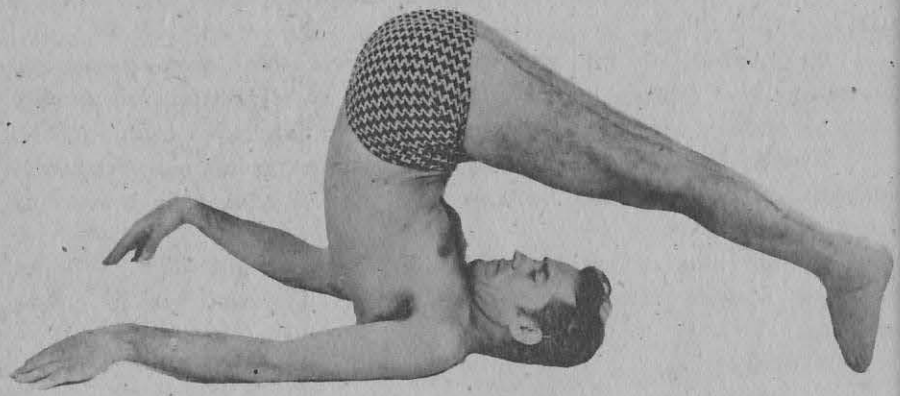
— unii yoghini recomandă practicarea acestei asane asociată cu sarvāngāsana în tratamentul *hipertensiunii arteriale* ;

— se execută întîi halāsana. Pauză de 1-2 minute de relaxare, după care se execută sarvāngāsana.

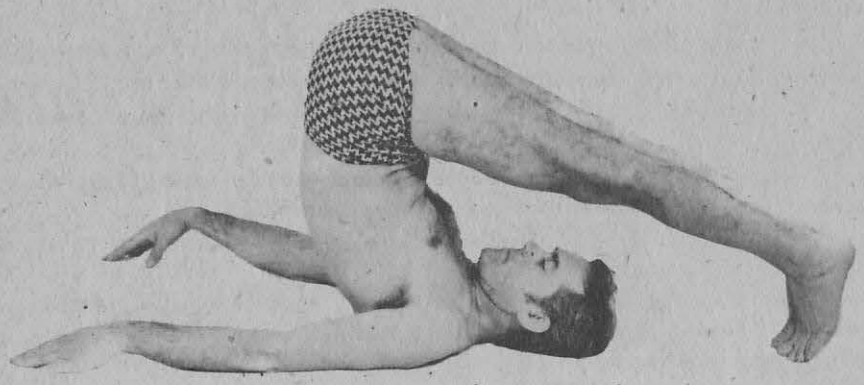
— noi recomandăm totuşi prudenţă la cei cu valori tensionale crescute. Se va încerca prin tatonare şi numai cîteva secunde fiecare, sporind treptat ;

— persoanele în vîrstă, obeze sau anchilozate sînt sfătuite să se abţină ;

Poziția de plecare (fig.99)



Halāsana (fig. 100)



Variantă (fig. 101)

Variantă (fig. 102)

— în aceeași mare măsură profită de binefacerile acestei asane, coloana vertebrală, mușchii și nervii dorsali fiind întineriți și întăriți ;

— tulburările de ciclu menstrual însoțite de dureri și fenomene psihice penibile sînt înlăturate ;

— și, în sfîrșit, din punct de vedere estetic practicarea acestei asane menține corpul suplu și cu aspect juvenil.

28. MATSYĀSANA sau peştele

Face parte din grupa asanelor greu de realizat fără antrenament îndelungat.

Întrucît această asană porneşte din lotus, trebuie ca mai întîi să stăpîniţi execuţia perfectă a acesteia.

Recomandăm multă atenţie şi prudenţă persoanelor care întîmpină dificultăţi la execuţie.

Execuţie : staţi în lotus. Culcaţi-vă pe spate, ajutîndu-vă de coate, pînă ce vîrful capului a atins solul. Spatele cu umerii nu ating podeaua, pieptul capătă astfel o uşoară arcuire în sus. Mîinile apucă şi ţin strîns degetele (mari) ale picioarelor pe toată durata păstrării pozei.

Respiraţi uşor şi normal. Dirijaţi gîndul spre glanda tiroidă. Căutaţi să obţineţi cît de cît o relaxare atunci cînd veţi stăpîni la perfecţie asana şi cînd veţi putea sta în ea atît cît să vă simţiţi bine.

Durata porneşte de la cîteva secunde, crescînd timpul progresiv. Repetăm, nu forţaţi. Dacă nu izbutiţi, practicaţi, mult timp înainte lotusul şi cobra. (Fig. 103, 104, 105).

Avantaje :

— exercită un efect tonic asupra muşchilor gîtului şi spatelui prin contractare, şi asupra muşchilor abdomenului şi pieptului prin întindere ;

— împiedică anchilozarea şi degenerarea regiunilor superioare ale coloanei vertebrale denumite : cervicală şi dorsală ;

— activează circulaţia sîngelui în regiunile pieptului, spatelui, umerilor şi gîtului ;

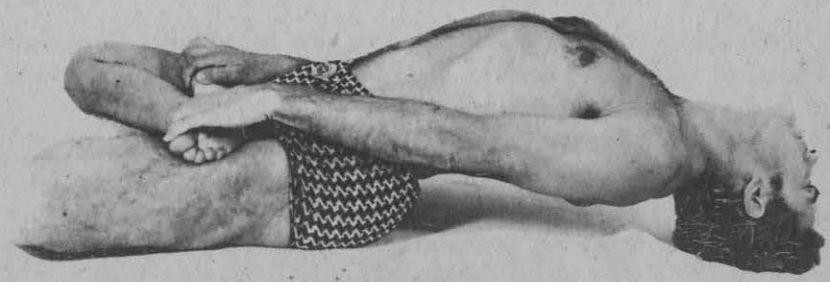
— asigură o funcţie normală, sănătoasă glandei tiroide şi paratiroidelor.

Variante :

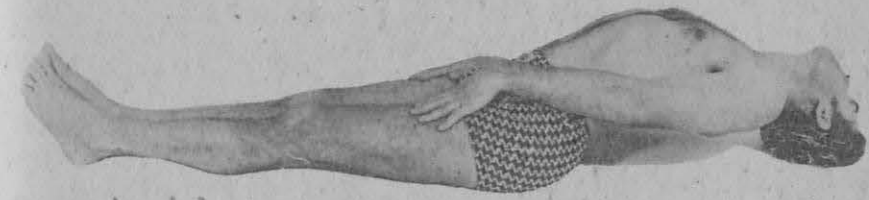
a) cu picioarele întinse ;

b) cu picioarele în siddhāsana

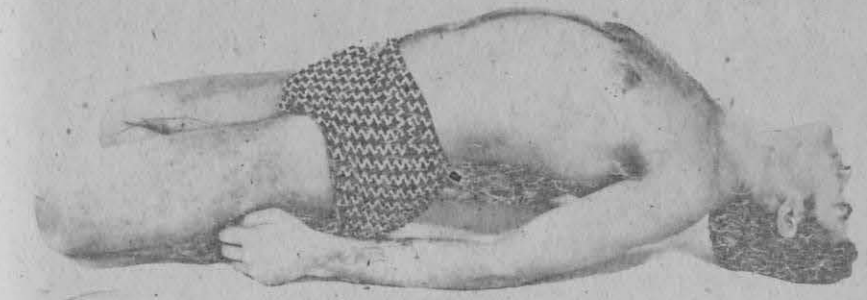
Efecte terapeutice : apropiate de cele arătate în postura clasică.



Matsyāsana (fig. 103)



Variantă (fig. 104)



Variantă (fig. 105)

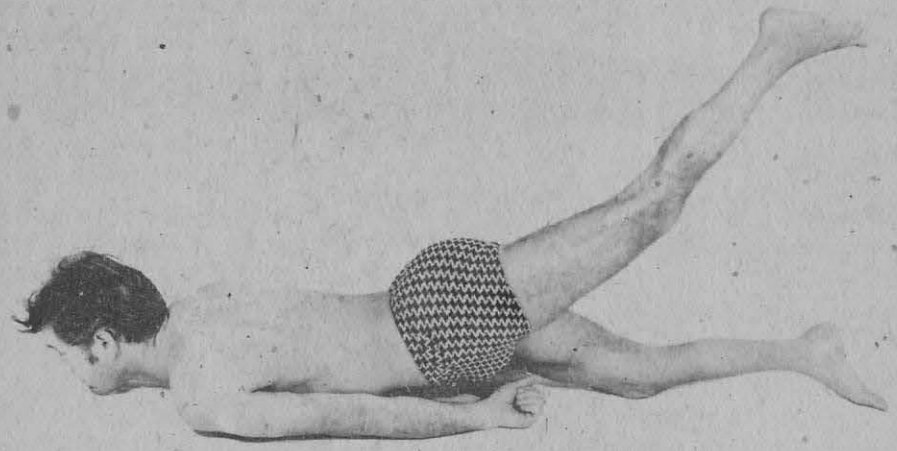
29. ARDDHA — ŚALABHĀSANA sau jumătate lăcustă

Execuție : culcați-vă cu fața în jos, picioarele bine întinse, mîinile de asemenea întinse pe lîngă corp cu pumnii strînși, cu fața în jos și cît mai mult sub coapse.

În timp ce inspirați ridicați cît mai sus piciorul drept. Expirînd, aduceți piciorul la loc.

Repetați mișcarea cu stîngul. (Fig. 106).

Executați exercițiul complet (piciorul drept și apoi stîngul) de 3-4 ori.



Ardha — Śalabhāsana (fig. 106)

30. ŚALABHĀSANA sau lăcusta

Aceeași așezare pentru execuție ca la ardha-śalabhāsana cu singura deosebire că se ridică ambele picioare deodată. (Fig. 107, 108).

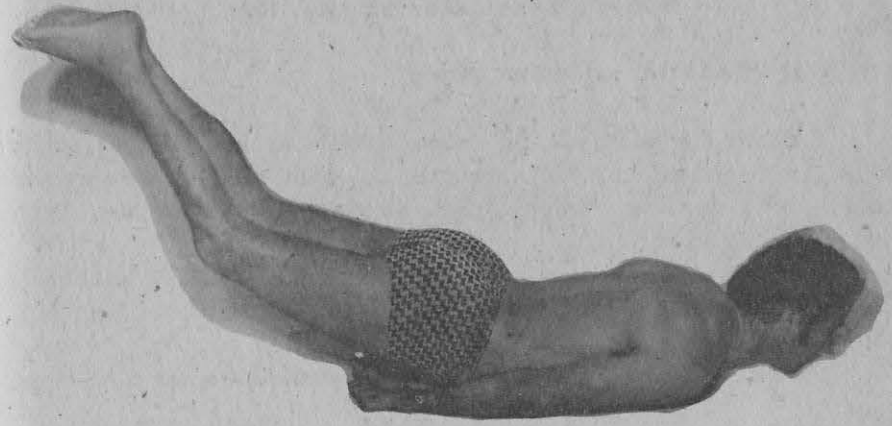
Respirația curge normal. În timpul arcuirii, dirijați conștiința pe coloana vertebrală.

Stați cu corpul arcuit 5-6 secunde apoi coborîți picioarele și vă odihniți întorcîndu-vă cu fața în sus. Întrucît mușchii corpului au fost în tensiune, relaxați-vă 1-2 minute.

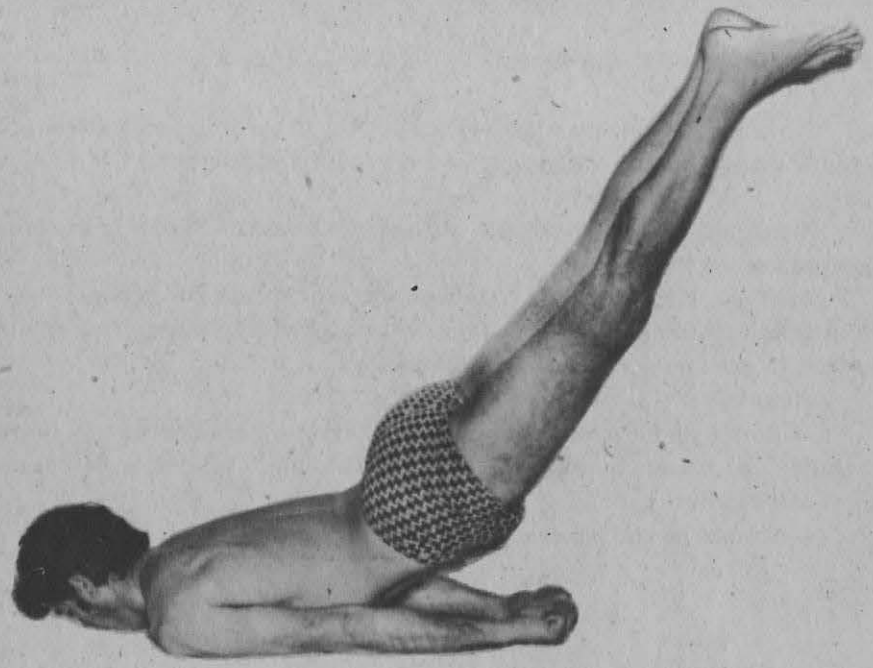
Avantaje :

— întărește mușchii abdominali. Prin comprimarea abdomenului se execută un masaj binefăcător asupra ficatului, splinei, pancreasului și intestinelor ;

— combate constipația.



Śalabhāsana (fig.107)



Variantă pentru avansaţi (fig. 108)

31. DHANURĀSANA sau asana arcului

Execuţie: întindeţi-vă pe covor cu faţa în jos. Fruntea atinge solul. În timp ce inspiraţi, apucaţi cu mîinile gleznele arcuind corpul prin ridicarea capului şi a picioarelor cît mai sus. Expiraţi revenind la loc.

Concentraţi-vă asupra coloanei vertebrale care se curbează. Respiraţi normal fără sacadări sau reţineri de suflu. (Fig. 109, 110, 111).

Durata: începeţi cu 2-3 secunde, progresînd *treptat pînă la un minut.*

După cîteva luni de practică adăugaţi exerciţiului o fază în plus. Adică, odată ajunşi în poza arcului, faceţi cîteva (2-3) balansări înainte şi înapoi. Această mişcare va mări eficacitatea exerciţiului.

Avantaje:

— activează glandele cu secreţie internă, în special pe cele sexuale, prelungind tinereţea în deplină sănătate şi vigoare;

— ameliorează funcţiile cerebrale deficiente la copii;

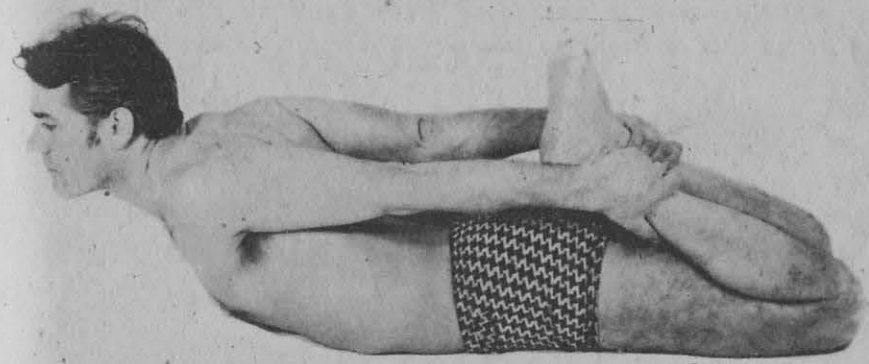
— coloana vertebrală şi toţi centrii nervoşi sînt înviorati asigurîndu-le o funcţionare normală;

— masajul abdomenului efectuat prin balansare are efecte binefăcătoare asupra ficatului, stomacului şi intestinelor;

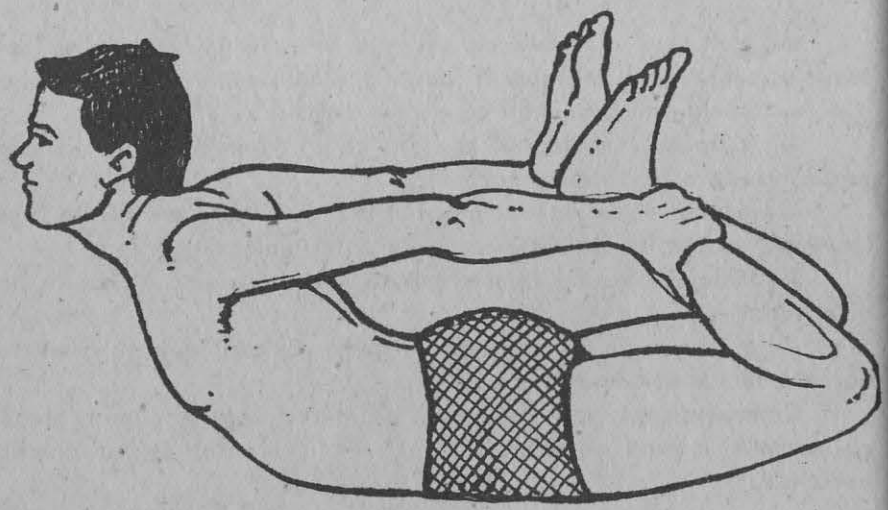
— masajul plexului solar combate anxietatea şi complexele psihice negative;

— grăsimea de pe abdomen dispare. Obezii revin la greutatea normală fără medicamente.

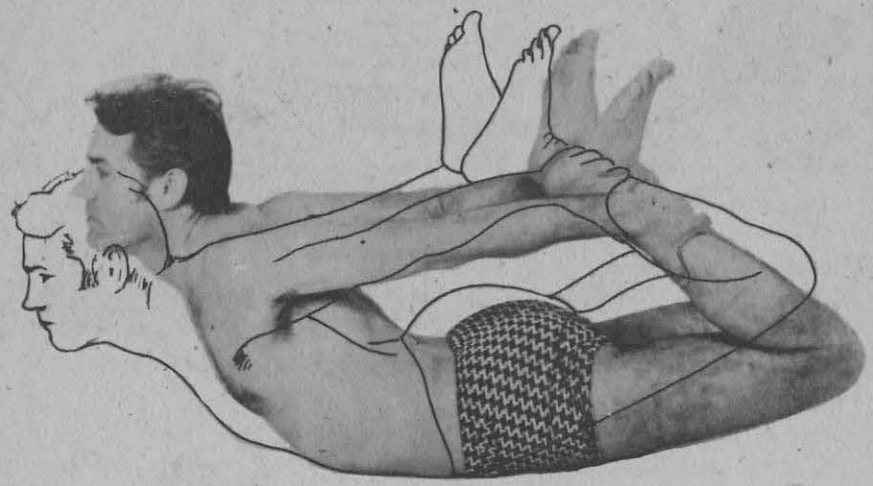
Contraindicaţii: cei ce suferă de hiperfuncţii ale unor glande cu secreţie internă cum ar fi de exemplu tiroida, să nu practice exerciţiul.



Poziţia de plecare (fig. 109)



Dhanurāsana (fig.110)



Dhanurāsana in balans (fig. 111)

32. ARDHA — MATSYENDRĀSANA

Această asană impune coloanei vertebrale o răsucire la stînga şi la dreapta. (Fig. 112).

Execuţie : staţi jos pe covoraş. Puneţi călcîiul piciorului drept sub coapsa piciorului stîng. Acum treceţi piciorul stîng peste genunchiul piciorului drept, punînd talpa pe covor.

Bustul este întors către stînga în timp ce mîna dreaptă apucă glezna sau vîrful piciorului stîng. În continuarea mişcării întoarceţi faţa către stînga, rotind împreună şi capul. Braţul stîng îl ducem după centură.

Respiraţi normal. Concentraţi mintea pe coloana vertebrală care în timpul răsucirii trebuie să fie dreaptă.

La început staţi în această asană cîteva secunde, sporind treptat durata atît cît să vă simţiţi bine şi să ajungeţi la execuţia perfectă.

Repetaţi exerciţiul schimbînd picioarele.

Avantaje :

— axul vieţii (coloana vertebrală), prin aceste flexiuni, primeşte un flux de sînge sporit în osatura ei şi în întreaga reţea de nervi ce pleacă din măduvă, avînd ca efect un proces de întinerire generală ;

— efectul binefăcător al acestui exerciţiu se extinde asupra întregului sistem nervos, asupra ficatului şi în special asupra rinichilor ;

— este considerat ca unul dintre cele mai importante exerciţii yoga, pentru foloasele lui ;

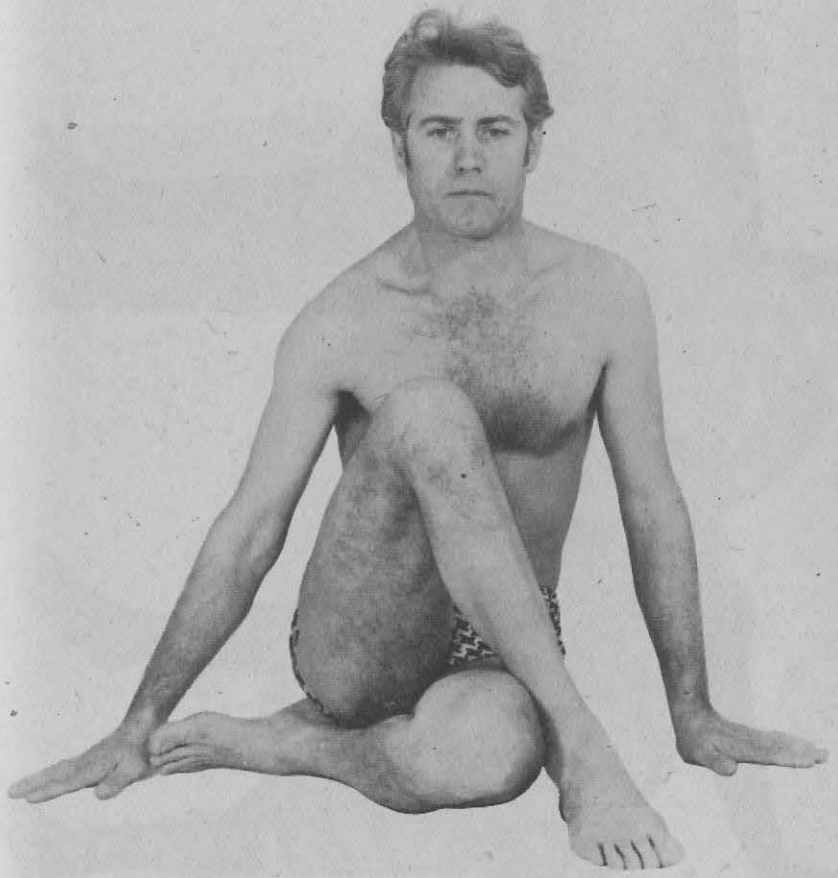
— de aceea trebuie introdus în ansamblul asanelor ce se execută în fiecare zi.

Ardha — Matsyendrāsana (fig. 112)

Variantă simplă : în această variantă corpul nu se răsucește.

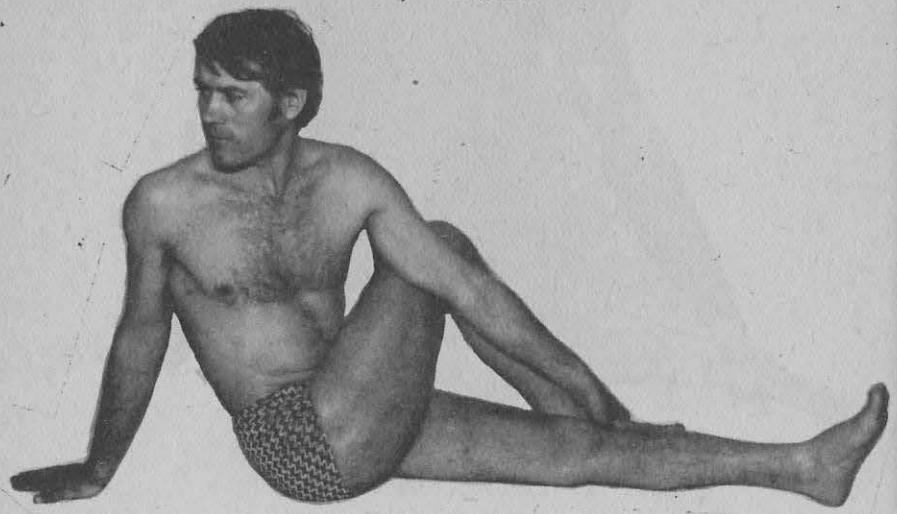
Coloana trebuie ținută perfect dreaptă. Se fac 2-3 respirații yoghinice complete : fig. 113

Avantaje de ordin psihic : stăpînire de sine.

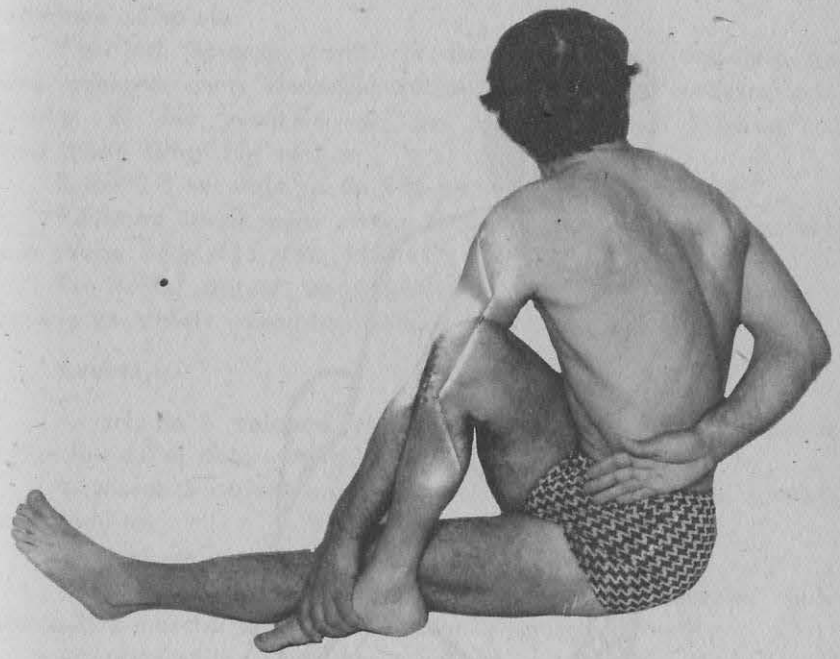


Variantă simplă (fig. 113)

a) Variantă



b) Variantă



c) Variantă

33. MATSYENDRĀSANA

Această variantă prezintă un grad foarte mare de dificultate şi nu va putea fi executată perfect decît de elevi foarte avansaţi.

Diferenţa de execuţie faţă de primele variante constă în aşezarea unui picior pe coapsa celuilalt picior, ca în asana lotusului. (Fig. 114).

Matsyendrāsana (fig.114)

34. TRIKONĀSANA sau asana triunghiului

Yoghinul care a combinat prima dată mişcările acestei asane, i-a dat numele de „triunghi" deoarece în poza finală corpul seamănă cu această figură geometrică.

Execuţie: în picioare, cu faţa la nord; picioarele îndepărtate la circa 1 m unul de celălalt. Duceţi braţele lateral pînă la nivelul umerilor cu palmele în jos, făcînd o inspiraţie yoghinică completă.

Expirînd, aplecăm corpul la dreapta, pînă ce degetele de la mîna dreaptă ating degetele piciorului drept. În această poziţie mîinile să fie verticale şi pe aceeaşi linie. Privirea către vîrful mîinii stîngi (în sus).

După 2-3 secunde reveniţi la poziţia iniţială inspirînd.

Rămîneţi în picioare cîteva secunde şi apoi repetaţi aplecarea spre stînga. (Fig. 115, 116, 117, 118, 119, 120).

Pe toată durata exerciţiului, gîndul va fi concentrat pe coloana vertebrală imaginînd-o flexibilă şi sănătoasă.

Avantaje:

— mlădiază coloana vertebrală dezanchilozînd vertebrele şi corijîndu-i astfel deformaţiile;

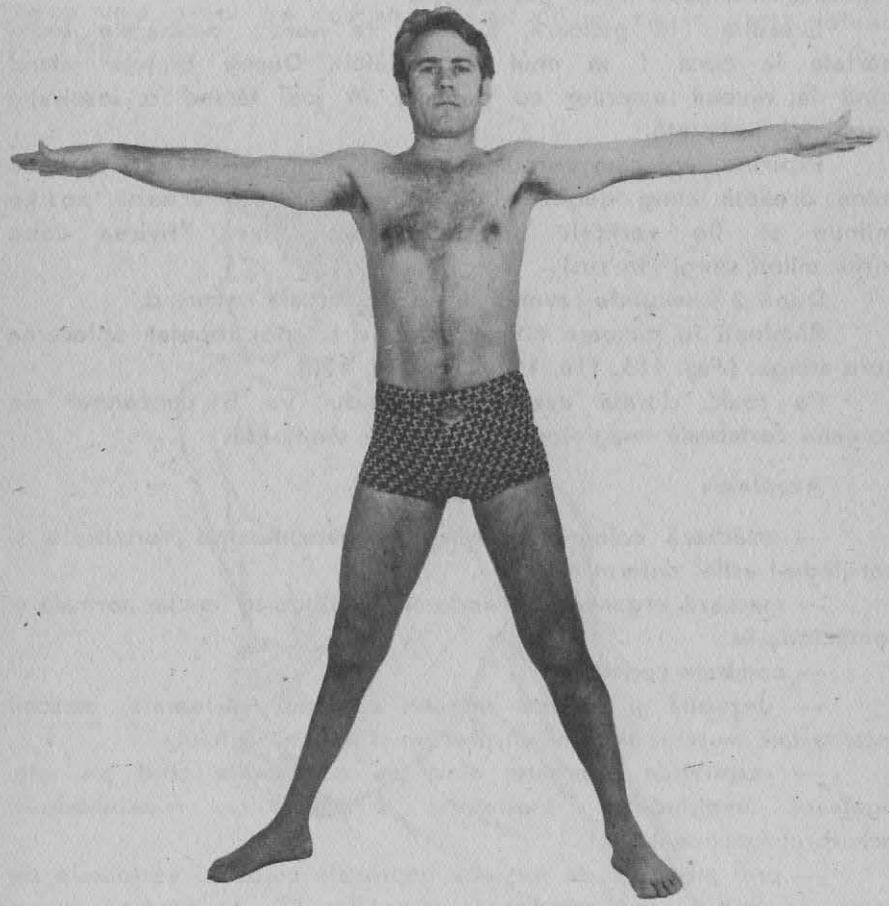
— masează organele din abdomen redîndu-le funcţia normală şi tonificîndu-le;

— combate constipaţia;

— dezvoltă şi tonifică muşchii coloanei vertebrale, muşchii intercostali, muşchii abdominali precum şi muşchii gîtului;

— respiraţiile alternate, cînd pe o răsucire cînd pe alta, egalează amplitudinea respiratorie a plămînilor, restabilindu-le echilibrul funcţional;

— prin mişcările de torsiune imprimate coloanei vertebrale de acest exerciţiu, se acţionează stimulator şi tonificator asupra reţelei de nervi ce ies din măduvă şi aparţin sistemului nervos vegetativ (simpatic şi parasimpatic) care conduc funcţiile organelor interne (inimă, mişcările ochilor, stomacului etc.) şi metabolismul.



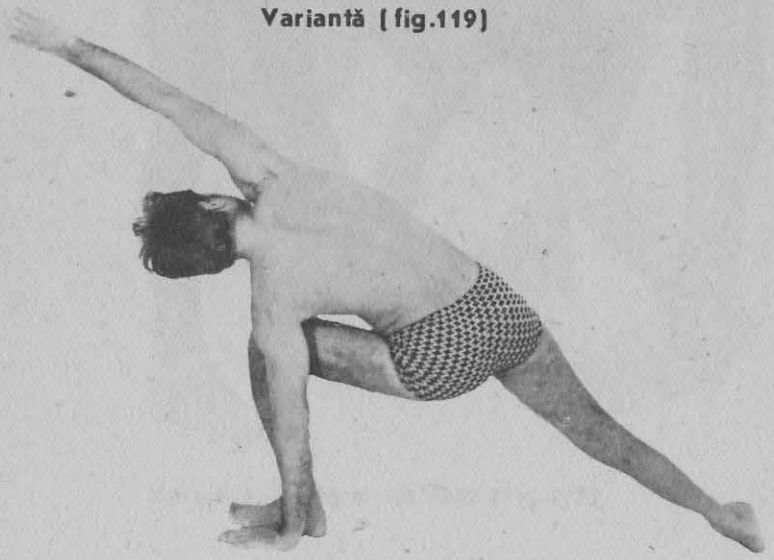
Poziţia de plecare (fig. 115)

Trikonāsana (fig.116)

Variantă. Vedere din față (fig.117)

Variantă. Vedere din spate (fig. 118)

Variantă (fig.119)



Variantă (fig.120)

35. VIPARÎTA — KARANI sau asana efectului invers

De fapt, din punct de vedere tehnic această asană reprezintă jumătate din sarvāngāsana (lumînarea) și chiar recomandăm practicanților să învețe întîi asana viparîta-karani după care vor trece la execuția sarvāngāsanei.

Face parte din grupul celor trei asane cu poziția corpului inversată (shirshāsana, sarvāngāsana și viparîta-karani).

Cum am mai spus, în poziția inversată a corpului, timpul, gravitația și radiațiile cosmice acționează pe corpul răsturnat în sens invers, avînd ca efect întinerirea.

Execuție: întindeți-vă pe spate, respirați normal, relaxați-vă 1-2 minute.

Ridicați picioarele, bine întinse în sus și spre spate, ajutîndu-vă de mîini care rămîn fixate pe șolduri. Picioarele nu merg în sus la verticală, ci ușor înclinate spre spate; ele vor depăși capul aflat pe sol.

În timpul execuției, faceți respirație abdominală evitînd astfel un aflux de sînge prea mare spre cap.

Revenirea în poziția de plecare se face cu mișcări lente și cu derulare continuă.

Ajuns pe sol, corpul va beneficia de cîteva secunde de odihnă pentru normalizarea echilibrului fiziologic influențat de inversarea corpului. (Fig. 121).

Durata: aceeași recomandare. Veți începe cu 10 secunde progresînd încet, după care veți sta în poză atît cît vă veți simți bine, dar să nu depășiți în final 5 minute.

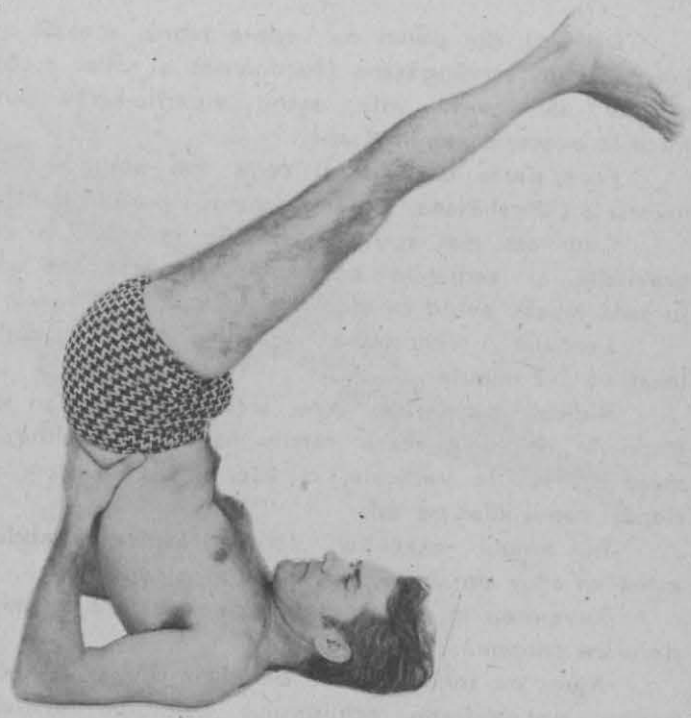
Avantaje:

— aceleași ca la sarvāngāsana;

— exercițiul este recomandat în special pentru vindecarea bolilor tiroidei;

— de asemenea, este recomandat pentru întreținerea obrazului femeilor, fără pomezi sau masaje;

— această asană ajută la combaterea bolilor mintale la copii și a bronșitelor.



Viparita — karani (fig.121)

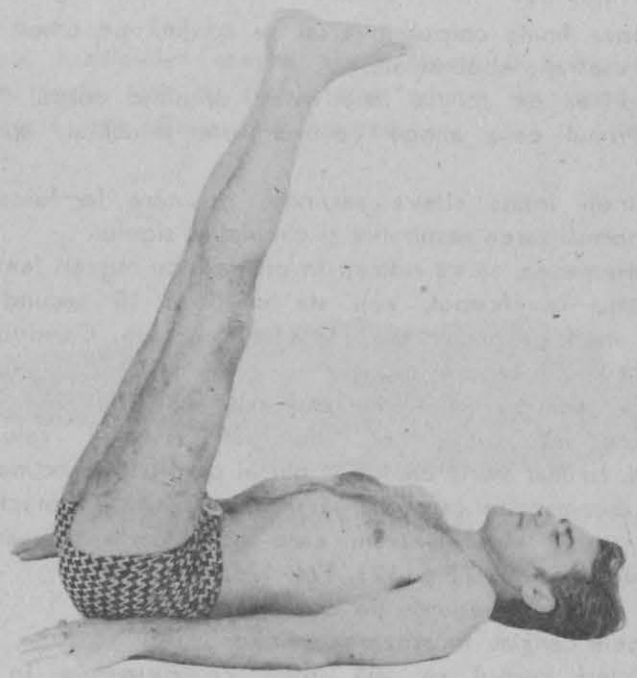
Variantă :

Această variantă este recomandată numai acelora care din cauza unor infirmităţi fizice nu pot practica asana originală. (Fig. 122).

Execuţie : singura deosebire constă în rezemarea picioarelor pe un suport : perete, dulap etc.

Ridicarea picioarelor se va face prin tatonare pînă la poziţia ce va conveni fiecăruia, avînd grijă totuşi ca tălpile cu călcîiele să se desprindă de suport.

De asemenea, executantul poate fi ajutat de o a doua persoană dacă infirmitatea nu-i permite să execute varianta singur. În rest, aceleaşi recomandări ca la asana originală. Avantajele sînt foarte apropiate de cele arătate la prima variantă.



Variantă pentru infirmi (fig.122)

36. SARVĀNGĀSANA sau lumînarea

Execuţie : culcaţi-vă pe spate avînd braţele întinse de-a lungul corpului, palmele cu faţa în jos şi lipite de sol deoarece vă veţi ajuta de ele ca să împingeţi corpul în sus.

Respiraţi liniştit şi relaxaţi-vă.

După 1-2 minute de relaxare, ridicaţi picioarele în sus bine întinse pînă cînd ating verticala.

În acest timp, palmele sprijină şoldurile (la ridicarea picioarelor), ca apoi, la atingerea poziţiei perfecte, să sprijine trunchiul (cu coatele lipite de sol). Bărbia presează pieptul împiedicînd astfel ca o cantitate prea mare de sînge să pătrundă în cap.

În poza finală corpul inversat se sprijină pe umeri şi ceafă; practicaţi respiraţia abdominală.

Coborîrea pe sol se face încet, derulînd corpul în mişcare inversă. Primul care atinge covorul este trunchiul, apoi picioarele.

Rămîneţi întins cîteva secunde, pe care le folosiţi pentru relaxare, normalizarea respiraţiei şi circulaţiei sîgelui.

De asemenea, să vă ridicaţi în picioare cu mişcări lente.

Durata: la început, veţi sta în poză 10 secunde, mărind durata în mod progresiv pînă la cîteva minute. Condiţia — control; să vă simţiţi bine în asană.

Orice jenă în respiraţie, ameţeală, pocnituri în urechi etc., sînt indicii să întrerupeţi exerciţiul şi să-l reluaţi peste cîteva zile, cu mai multă atenţie şi numai pentru 1-2 secunde.

Noi recomandăm ca sarvāngāsana să înceapă a fi practicată după însuşirea asanei viparīta-karani care este foarte asemănătoare şi mai uşor de executat. (Fig. 123, 124, 125, 126, 127).

Mai sînt două variante de sarvāngāsana.

Ambele constau în aşezarea mîinilor:

a) cînd corpul se află întins cu picioarele în sus, veţi căuta să vă păstraţi în echilibru numai pe umeri şi ceafă, mîinile ridicîndu-se şi ele în sus şi lipindu-se de corp. (Fig.128)

b) la fel, decît că mîinile se întind pe sol. (Fig.129).

În rest, totul ca la poza clasică.

Concentrarea se face tot timpul asupra perfectei executări, a respiraţiei şi vigilenţei de a nu depăşi starea de bine.

După sarvāngāsana se face matsyāsana (peştele).

Avantajele:

— sînt numeroase. În primul rînd această asană ca şi shirshāsana beneficiază de avantajul asanelor cu capul în jos, în care timpul şi forţa gravitaţiei lucrează pe corpul răsturnat,

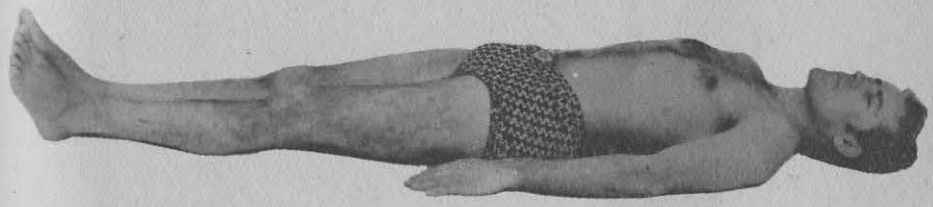
avînd un efect de regenerare şi întinerire a tuturor organelor corpului;

— calmează nervii;

— vindecă hemoroizii şi varicele;

— glandele cu secreţie internă sînt reactivate şi întinerite;

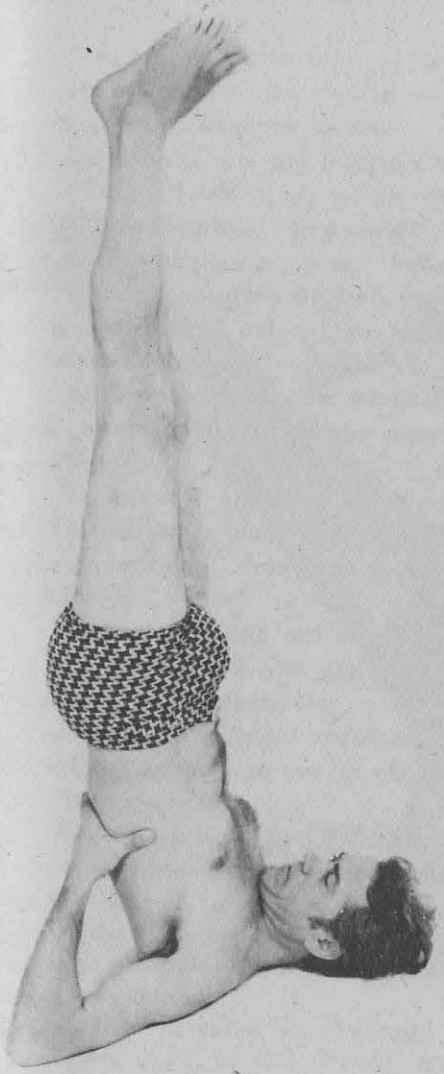
— lista avantajelor acestei asane poate fi completată cu: bună pentru toate însă cu respectarea tuturor recomandărilor de execuţie corectă, respiraţie şi timp prescris.



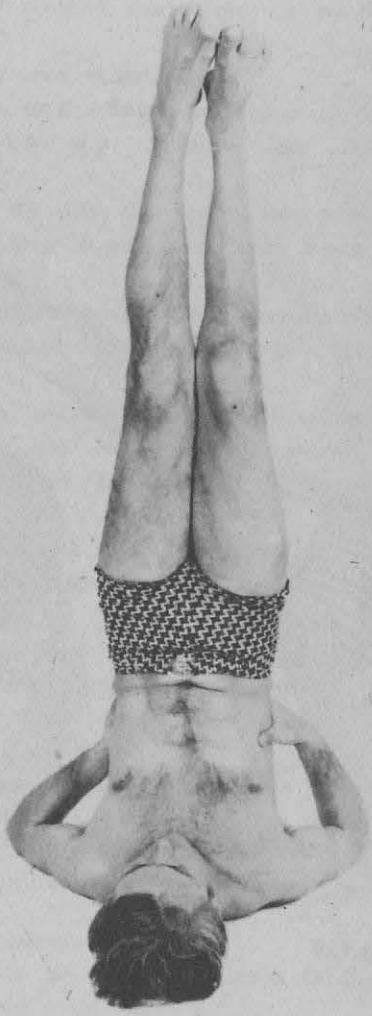
Poziţia de plecare (fig.123)

Poziţia de plecare pentru cei ce nu pot întinde picioarele (fig. 124)

Faza intermediară (fig. 125)



Sarvāngāsana (fig. 126)



Vedere din față (fig.127)

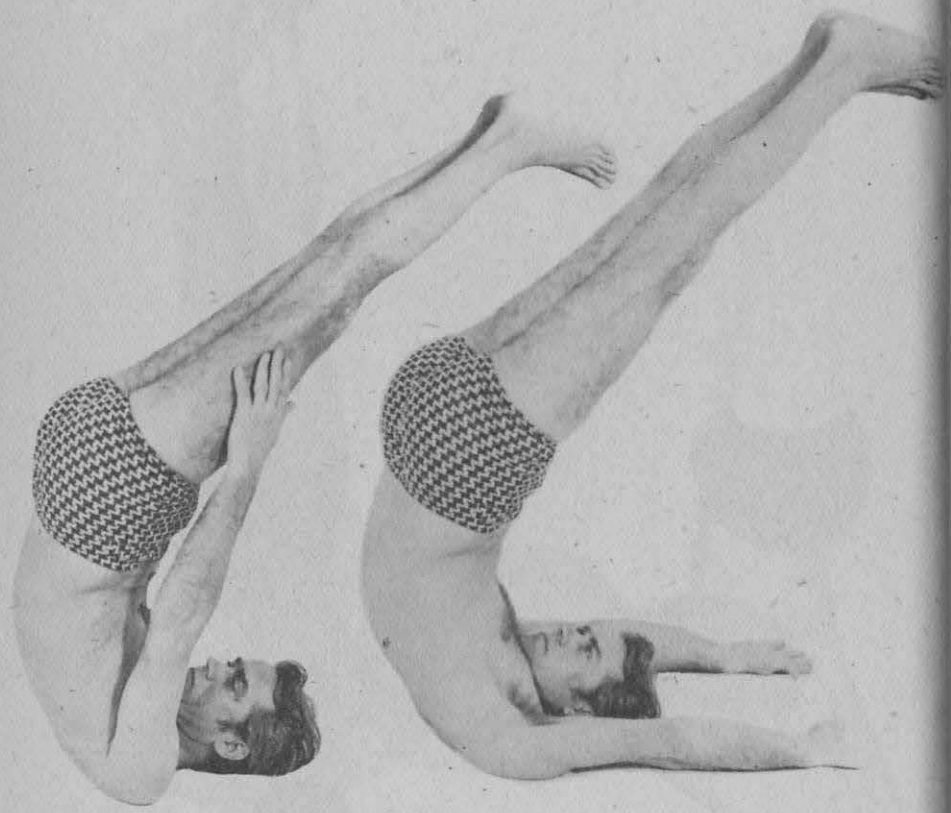


fig.128

fig129

Variante pentru elevi mai avansaţi

37. SHIRSHĀSANA sau stînd pe cap

S-a vorbit foarte mult şi în cuvinte elogioase despre foloasele acestei asane, dar foarte puţin despre pericolele ce pîndesc pe cei ce nu o execută corect.

De aceea, noi vom începe descrierea ei astfel.

PRECAUŢIUNI : — nările bine desfundate, deoarece în tot timpul desfăşurării exerciţiului respiraţia trebuie să curgă normal, *fără nici o oprire sau sforţare.*

— Cei ce suferă de boli grave de ochi sau urechi vor executa numai faza întîi cel puţin şase luni, după care vor trece la postura propriu-zisă.

— Cei ce suferă de scleroza arterelor cerebrale, de hipertensiune, anevrisme sau hipotensiune să se abţină de la practicarea exerciţiului.

— Această asană se va executa la urma programului dumneavoastră de antrenament şi va fi urmată în mod obligatoriu de postura śavāsana, care va dura în timp tot atît cît a durat şi shirshāsana.

— Staţi în asană atît cît vă simţiţi bine.

— Orice jenă, în cap sau respiraţie este un avertisment şi trebuie să opriţi exerciţiul.

— Maeştrii yoghini recomandă o viaţă de cumpătare (dietă şi sexualitate) acelora ce vor să obţină cele mai bune rezultate.

Execuţie :

Execuţia acestei asane comportă două faze :

Faza întîi — jumătate shirshāsana. Este exerciţiul de acomodare fiziologică a corpului în poziţia cu capul în jos, în care venele din creier primesc o cantitate sporită de sînge şi sub presiune crescută, deoarece la pulsaţiile inimii se adaugă acţiunea gravitaţiei.

a) Îngenunchiaţi pe covoraşul dumneavoastră.

Aplecaţi-vă în faţă. Puneţi mîinile pe covor, palmele formînd un oval prin încrucişarea degetelor ambelor mîini.

Aşezaţi capul în căuşul format de palme.

Important : în palme se va aşeza porţiunea dintre creştetul capului şi frunte.

Niciodată să nu stați pe creștetul capului, porțiunea denumită în popor moalele capului (la vîrsta copilăriei) iar în termeni yoghinici brahmarandra, un centru de forță care lezat provoacă boli grave.

b) Cu tălpile pe sol, îndreptați genunchii ridicînd partea posterioară a trupului în sus, astfel ca poziția corpului să formeze un unghi pe suprafața solului (Fig. 130 și 131).

Durata: — tinerii își vor însuși execuția corectă într-o zi sau două și vor putea trece la faza a doua.

— Cei între 30-35 de ani, de asemenea vor avea o perioadă mai scurtă de antrenament; circa 2 săptămîni. La început veți sta în poză 2-3 secunde progresînd zilnic, astfel ca la sfîrșitul celor două săptămîni să stați 5 minute.

— La cei de peste 40 de ani, durata depinde de grăsimea acumulată și de starea de anchilozare a mușchilor. Singuri își vor da seama dacă trebuie să prelungească durata de 2 săptămîni sau să treacă la faza a doua.

— Celor suferinzi de diferite boli, li se atrage atenția să revadă precauțiunile descrise mai înainte.

Ei vor începe exercițiul cu mai multă atenție.

Timp de 2-3 săptămîni vor executa prima fază din poziția în genunchi, aplecînd capul pe sol și ridicîndu-l imediat.

Acestei categorii îi recomandăm să exerseze prima fază cel puțin 6 luni, pînă cînd vor simți o ameliorare a bolii de care suferă, care să le inspire încrederea că pot ataca faza a doua.

Repetăm, nu vă grăbiți. Nu vă încordați.

Faza a doua.

După ce ați luat poziția descrisă la faza întîi (unghi), apropiați tălpile spre față trecînd cea mai mare parte din greutatea corpului pe cap, și ridicați picioarele în sus pliindu-le la plecarea de jos și desfășurîndu-le pe măsură ce corpul prinde verticala.

Ajunși în poziția perfectă, destindeți cît mai mult mușchii corpului (Fig. 132, 133, 134, 135).

Durata: la început 2-3 secunde, sporind săptămînal cu 10 secunde ajungînd pînă la 10 minute ședința.

Dacă întîmpinați dificultăți la ridicarea picioarelor, luați puțin avînt, pe care-l veți grada în intensitate ca să nu cădeți pe spate.

Revenirea la sol se face încet, pliind genunchii. Ridicați capul după cîteva secunde.

La început, cei mai grași și mai vîrstnici e bine să facă exercițiul lîngă un perete care să-i protejeze împotriva căderii pe spate.

Acest lucru nu trebuie însă să dureze prea mult, deoarece eficacitatea exercițiului rezultă din ansamblul mișcărilor corpului executate fără suport. În plus, rezematul de perete v-ar putea tenta să prelungiți durata exercițiului peste puterile dumneavoastră și peste starea de sănătate sau anchilozare a corpului, ceea ce ar fi periculos.

Avantaje:

— literatura de specialitate și maeștrii yoghini spun că nu există boală care să nu fie vindecată prin practica acestei asane;

— foloasele ei pot echivala cu foloasele tuturor asanelor la un loc.

Da, dar cu respectarea tuturor recomandărilor făcute aici.

Nu este suficientă numai lectura fazelor tehnice de execuție; trebuiesc învățate pe de rost. Să nu rămîneți niciodată la mijlocul asanei nemaiștiind ce mișcare urmează. De asemenea, trebuie să fiți perfect lucizi și să nu vă găsiți într-o oboseală care să vă ceară eforturi mari de execuție.

Printre principalele boli ce beneficiază de efectele curative ale acestei asane sînt:

— anumite encefalopatii, inclusiv unele afecțiuni psihice,
— defectele de vedere,
— boli circulatorii,
— boli ale organelor sexuale,
— boli ale glandelor cu secreție internă,
— afecțiuni O. R. L.,
— părul crește la loc recăpătîndu-și culoarea,
— astm,

— hemoroizi,

— varice etc.

Toate aceste efecte curative se datoresc unei irigări cu sînge, mai abundente a creierului în poziție inversată.

Inima beneficiază de o odihnă mai mare în această răsturnare a corpului, deoarece forța gravitației suplinește, în acest timp efortul ei de pompare din poziția normală.

O altă observație importantă.

Poziția omului în picioare îmbătrînește.

Poziția omului cu capul în jos întinerește, din cauza schimbării acțiunii gravitației și timpului asupra sa.

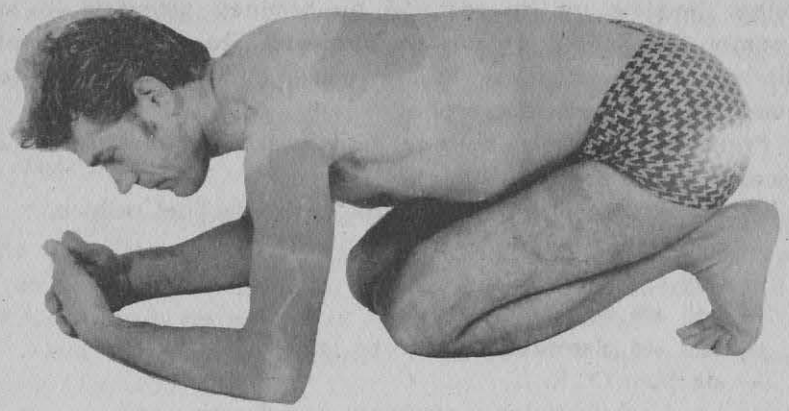
În încheiere vă reamintim :

— respirația să curgă normal, fără opriri ;

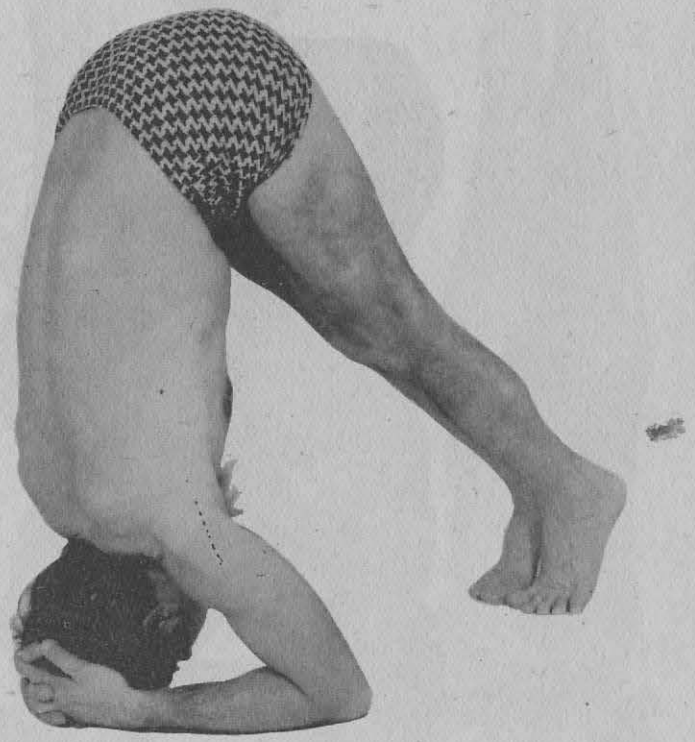
— gîndul concentrat asupra execuției perfecte. Ajunși în poză, destindeți-vă ;

— coborîrea se face încet, pliind genunchii. Nu ridicați capul de pe sol imediat ; rămîneți așa cîte secunde apoi puteți să-l ridicați încet pentru intrarea în normal ;

— încheiați ședința cu savāsana (asana relaxării) așa cum am spus la început.

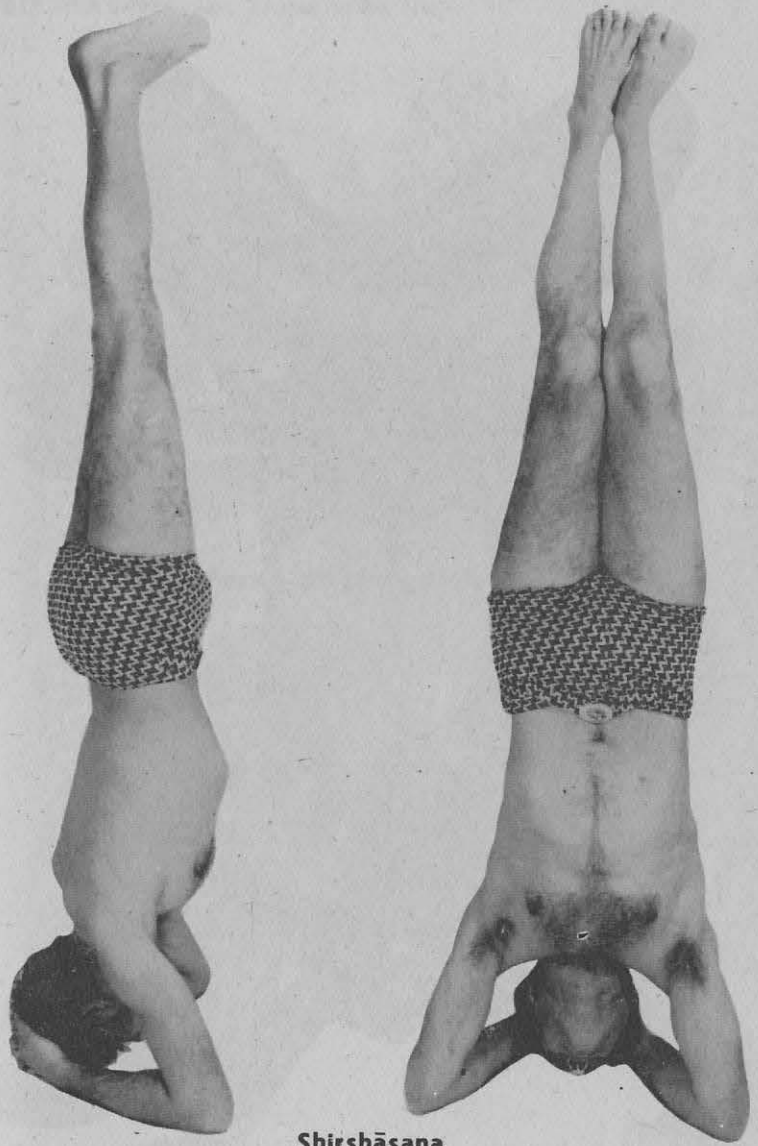


Poziția de plecare (fig.130)



Pre — shirshāsana (jumătate shirshāsana) (fig.131)

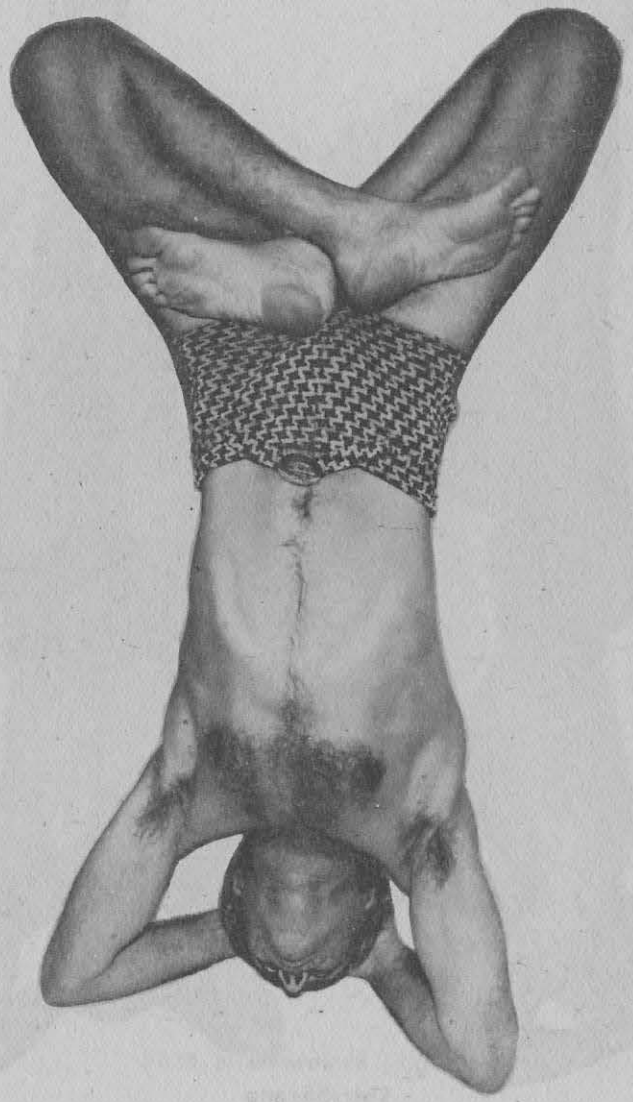
Fază intermediară (fig.132)



Shirshāsana

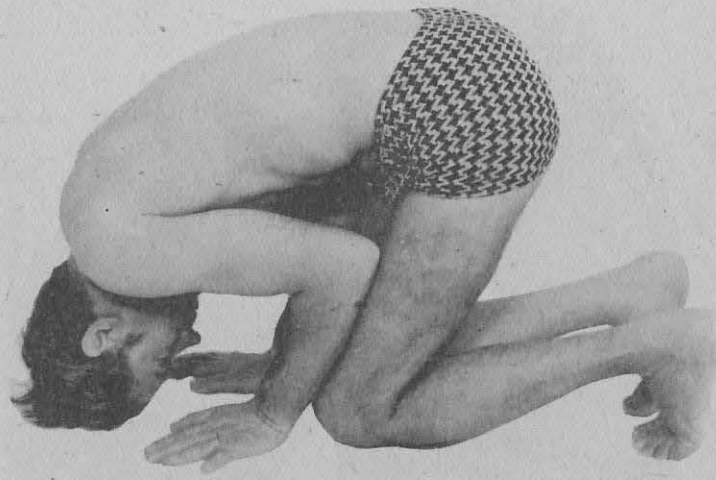
vedere laterală (fig. 133)

vedere din față (fig. 134)

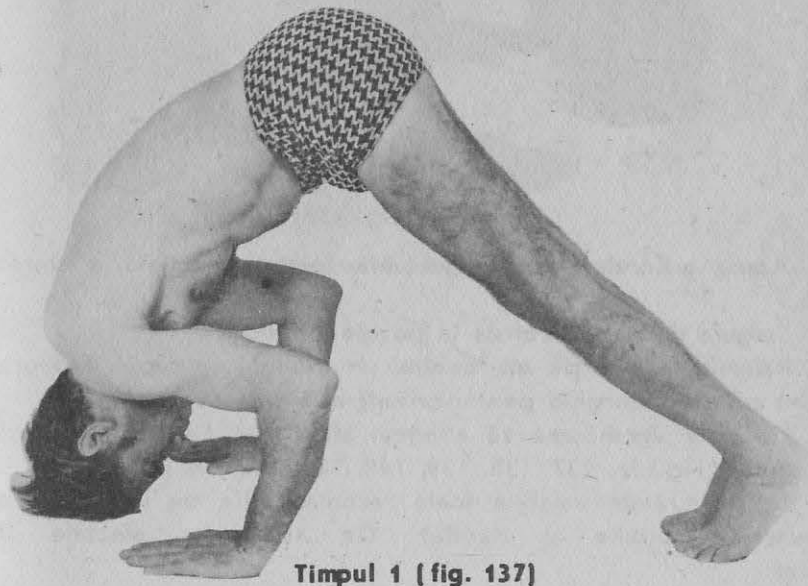


Variante pentru avansați (fig. 135)

38. VRIKSHĀSANA sau asana arborelui



Poziția de plecare (fig.136)



Timpul 1 (fig. 137)

Timpul 2 (fig. 138)

Asana arborelui este o variantă foarte apropiată a shirshasanei.

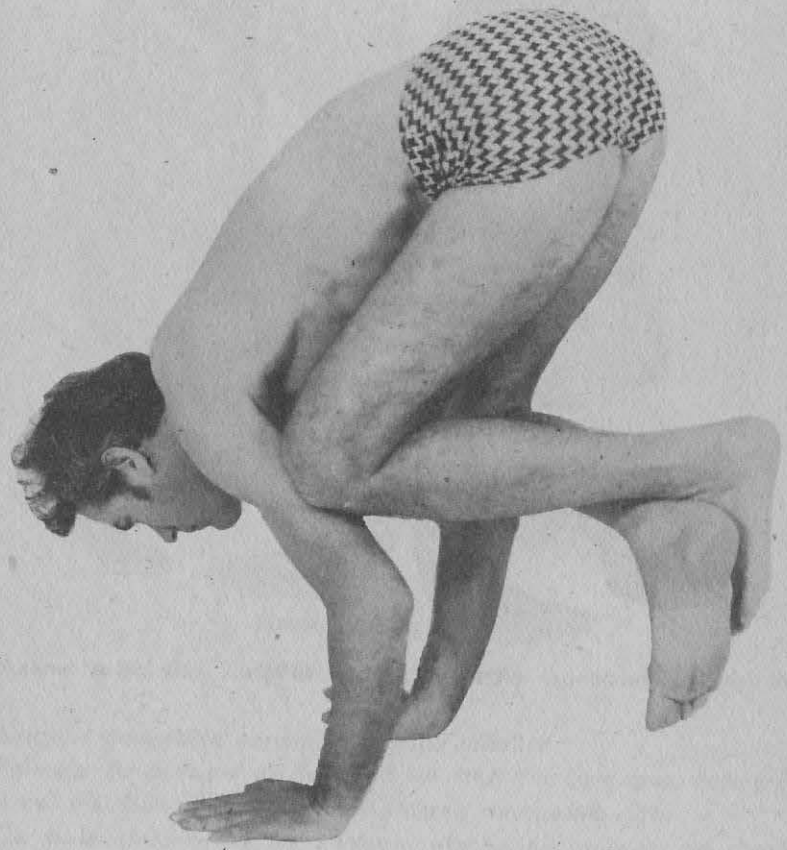
Singura deosebire constă în poziția mîinilor.

Palmele se pun pe sol formînd un triunghi cu capul. Fotografiile sînt cel mai bun ghid pentru orientarea dumneavoastră.

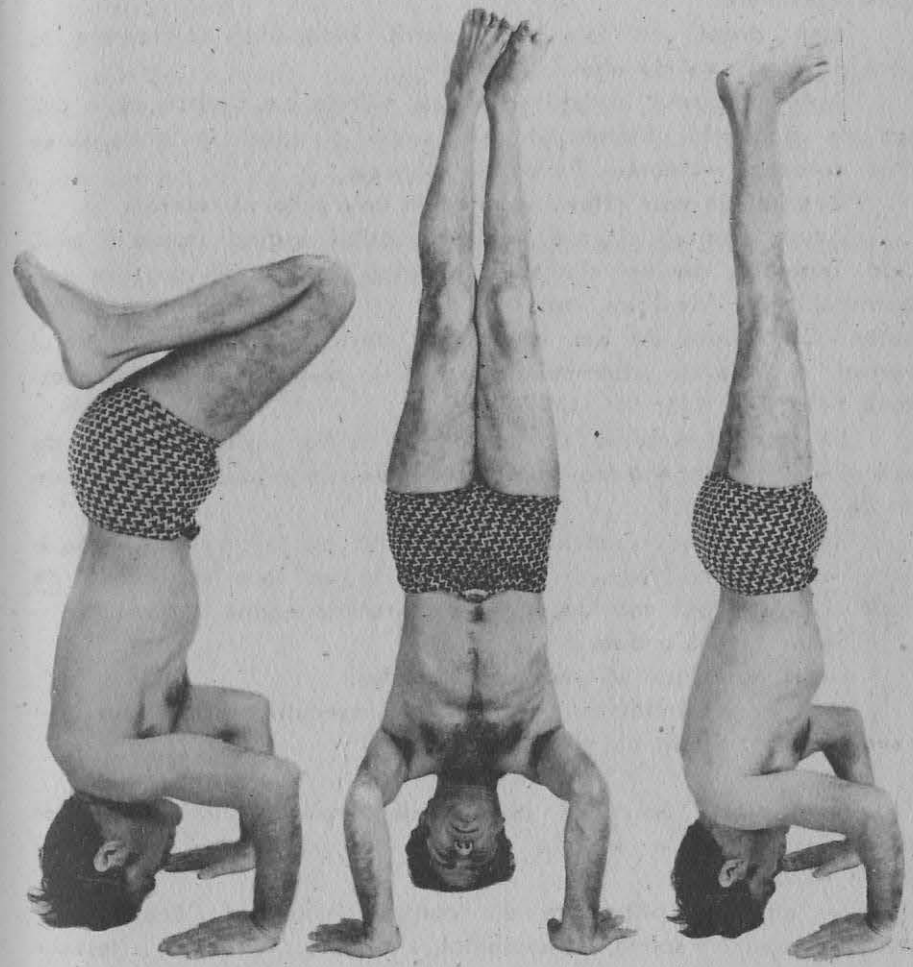
Ca și la shirshāsana vă atragem atenția să nu stați pe creștetul capului (Fig.136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143).

În rest, rămîn valabile toate recomandările de la shirshāsana (relaxare, respirație și durată). De asemenea, efectele sînt aceleași.

Timpul 3 (fig. 139)



Timpul 4 (fig. 140)



Timpul 5 (fig. 141)

Vrikshāsana
Vedere din față.
(fig. 142)

Vedere laterală (fig. 143)

39. UDDHIYANA — BANDHA sau sugerea abdomenului

Execuţie : nu se practică decît pe nemîncate şi după ce v-aţi golit intestinele.

Staţi drept, cu faţa spre nord. Îndepărtaţi picioarele la circa o palmă unul de altul.

Aplecaţi bustul în faţă şi plasaţi mîinile pe coapse ceva mai sus de genunchi. Braţele întinse, capul şi gîtul în prelungirea liniei coloanei vertebrale. Picioarele întinse.

Respiraţi în voie cîteva secunde în care timp vă relaxaţi.

Acum, expiraţi cît mai complet posibil sugînd stomacul pînă cînd regiunea devine concavă. Rămîneţi în această poziţie (cu stomacul lipit de şira spinării) şi cu plămînii goi cît timp puteţi. Cînd lipsa de aer în plămîni devine jenă, inspiraţi aerul normal şi relaxaţi abdomenul lăsîndu-l să-şi reia poziţia normală. (Fig. 144, 145, 146, 147).

La început sugerea stomacului să nu fie violentă (viteza de execuţie sau concentraţie exagerată), deoarece poate leza vreun muşchi sau intestin.

Recomandarea vizează în primul rînd pe cei cu talia groasă. Deci, contractarea regiunii stomacului se va face progresiv, de două ori la început, sporind numărul de repetare pînă la 6 ori.

Se exersează o dată pe zi.

Cei avansaţi pot să-l execute din lotus.

Cei ce preîntîmpină greutăţi de execuţie la început să-l execute culcat dar numai cîteva zile.

Avantaje :

— yoghinii spun că binefacerile rezultate din practicarea acestui exerciţiu se iau la întrecere cu cele ale shirshāsanei (poza stînd pe cap) ;

— organele principale din corpul omului ca : ficatul, rinichii, stomacul, splina, pancreasul, ovarele, prostata, testicolele, muşchii şi nervii acestor regiuni sînt păstraţi în deplină sănătate şi vigoare ;

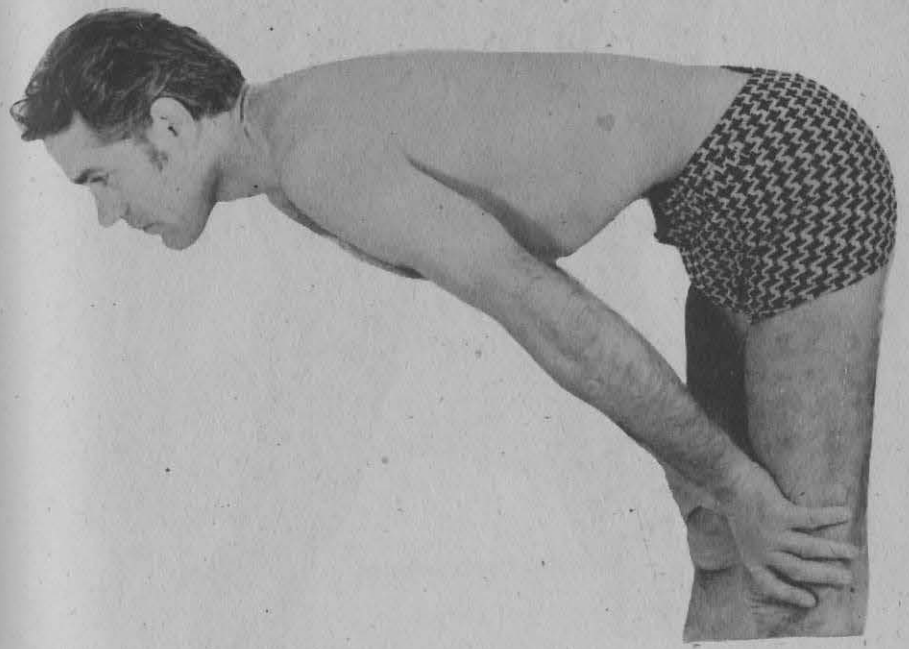
— prelungeşte tinereţea şi vigoarea pînă la o vîrstă înaintată, întîrziind moartea ;

— vindecă constipaţia, ulcerele gastrice, indigestiile, afecţiunile biliare etc.

Precauţiuni :

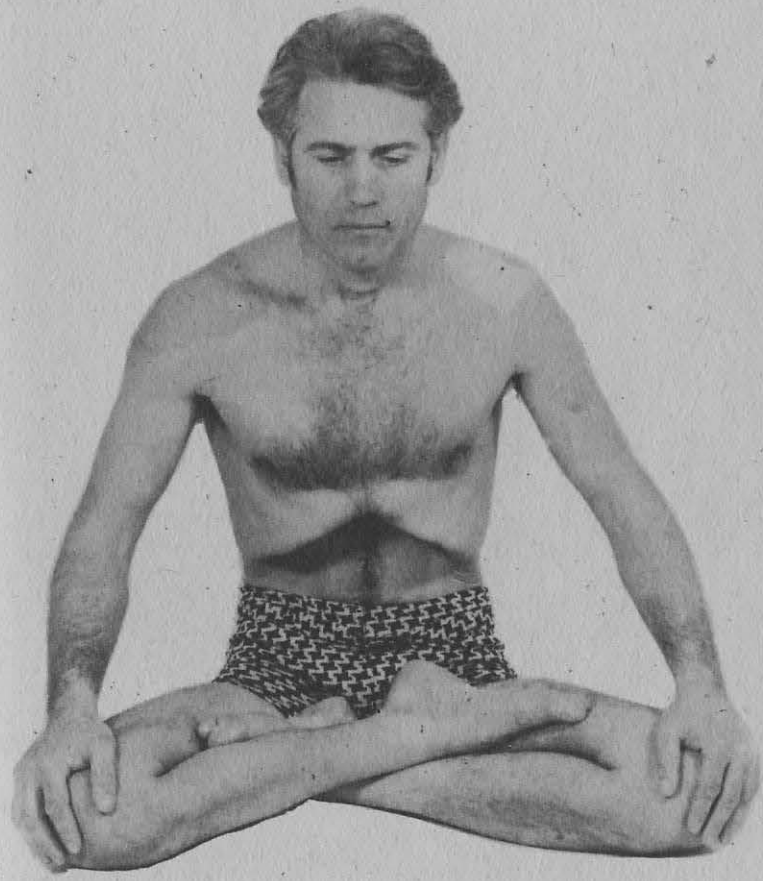
— Cei suferinzi de boli de inimă, să-l facă cu prudenţă. În cazul cînd fenomenele caracteristice bolii se accentuează să-l întrerupă şi să-l reaia după o lună de zile din 2 în 2 zile şi numai de 2-3 ori pe şedinţa zilnică ;

— aceeaşi recomandare o facem şi pentru bolnavii de plămîni, hipertensiune arterială, apendicită sau colită.



Uddhiyana — bandha (fig. 144)

Vedere din față (fig. 145)



Uddhiyana — bandha din Padmāsana (fig. 146)

Uddhiyana—bandha din Padmāsana. Vedere laterală (fig. 147)

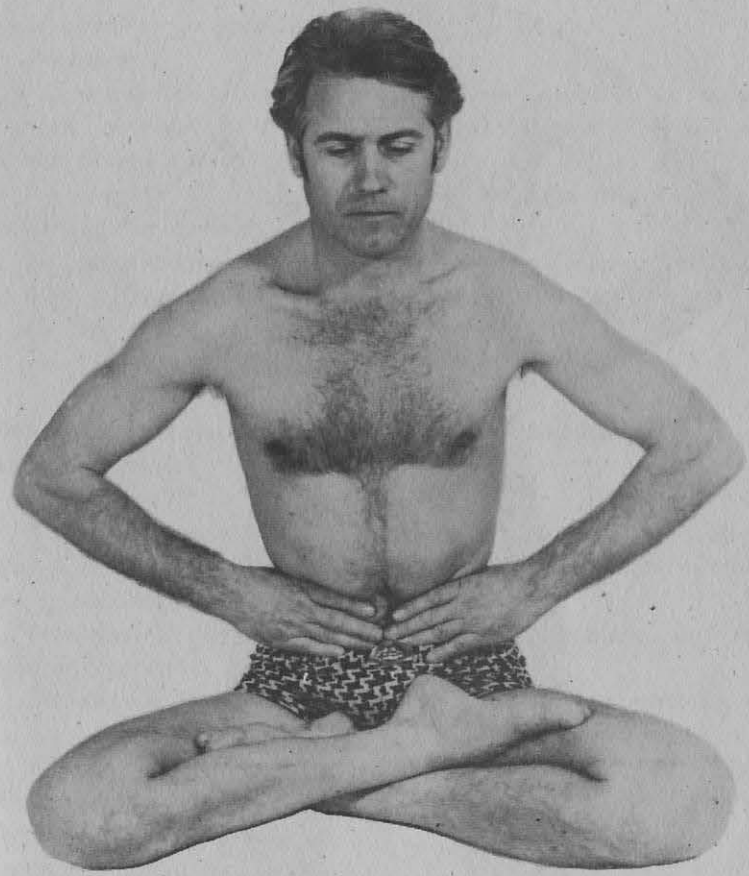
40. SAHAJ AGNISARA DHOUTI sau metoda curăţirii abdomenului prin aer şi sînge

Acest exerciţiu a fost iniţiat de SRIMAT SWAMI SIVANANDA SARASWATI.

Execuţie :

Puneţi palmele pe şolduri. Aşezaţi degetele groase deasupra şoldurilor sub ultima coastă, iar restul degetelor pe ombilic.

În timp ce degetele groase rămîn fixe pe locul lor, celelalte vor presa ombilicul căutînd să-l lipească de şira spinării, după care se slăbeşte presiunea, lăsîndu-l să revină la loc (Fig. 148 149). Repetaţi exerciţiul de 25-30 de ori şi maximum de 100 de ori pe şedinţă.



Presarea ombilicului (fig. 148)

Vedere în picioare (fig. 149)

Dacă este bine executat, nu este nevoie să fie practicat zilnic, ci mai bine o dată sau de două ori pe săptămînă.

Spre a se evita dureri în locul apăsării, autorul recomandă să se înceapă cu presiune uşoară crescînd-o în intensitate către sfîrşit.

Cei graşi nu vor izbuti să lipească buricul de şira spinării, dar vor căuta să se apropie cît mai mult şi treptat.

Avantaje :

— presiunea exercitată în regiunea ombilicului va ajuta la scurgerea sîngelui şi aerului în tubul digestiv unde există o floră microbiană diversă ;

— sîngele şi aerul pompat prin masajul efectuat, facilitează fagocitarea unor germeni ;

— acest proces rapid explică efectele terapeutice ale acestui exerciţiu în vindecarea diareei şi dezinteriei precum şi alte boli ale stomacului ;

— de asemenea este un prim ajutor în holeră.

41. NAULI sau izolarea muşchiului drept abdominal (rectus abdominis)

Rectus abdominis este un muşchi lat aşezat pe partea anterioară a abdomenului. Este fixat pe coaste cu extremitatea superioară şi pe bazin cu extremitatea inferioară.

El coboară coastele aplecînd trunchiul înainte, fapt ce ajută la expiraţiile forţate.

De asemenea, prin comprimarea viscerelor, contribuie la defecaţie.

Acest exerciţiu constă în izolarea, contractarea şi mişcarea acestui muşchi.

a) *la stînga : vamana nauli*
b) *la centru : madyana nauli*
c) *la dreapta : dakshina nauli*

Prin izolarea şi contractarea acestui muşchi se formează o coloană verticală groasă în mijlocul abdomenului care se poate deplasa la stînga sau la dreapta abdomenului.

Este un exercițiu greu de îndeplinit și vă va reuși pe deplin după ce mai întîi veți stăpîni execuția lui uddhiyana bandha (comprimarea abdomenului către coloana vertebrală).

Înainte de a trece la practica acestui exercițiu trebuie să evacuați complet stomacul și intestinele.

De asemenea, trebuie să stăpîniți bine exercițiul de respirație (prānāyāma), anume faza de rămînere cu plămînii goliți de aer.

Execuție: în prima fază, luați aceeași poziție ca pentru uddhiyana bandha. Respirați liniștit și relaxați-vă.

1) *Madyana nauli.* Inspirați pînă la capacitatea normală a plămînilor și expirați puternic, contractînd partea centrală a păturii de mușchi pînă ce formați în centrul abdomenului o coloană verticală.

2) *Dakshina nauli.* Relaxați partea centrală și contractați partea dreaptă. Coloana se va forma acum în dreapta. Apăsînd cu mîna pe coapsa dreaptă veți căpăta un ajutor în plus care va facilita reușita contracției.

3) *Vamana nauli.* Faceți acum același lucru cu partea stîngă, apăsînd cu mîna pe coapsa stîngă.

După cîteva săptămîni de exercițiu persistent nauli poate fi însușit. (Fig. 150. 151, 152).

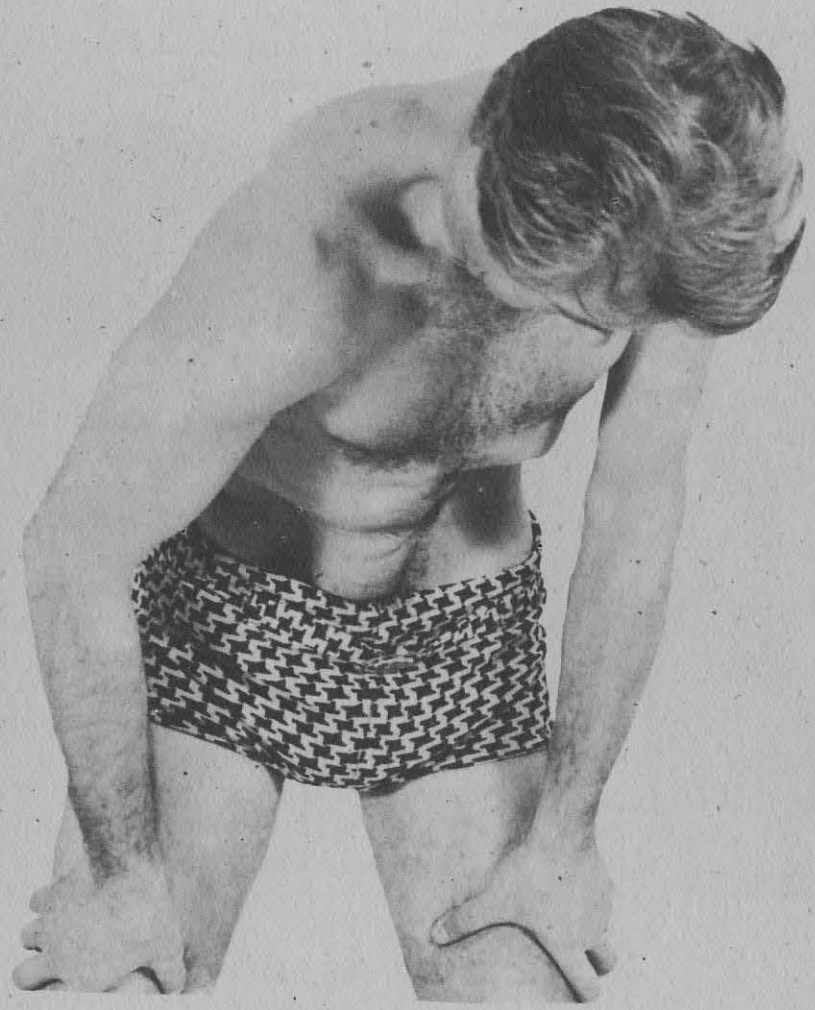
Nu trebuie uitat că la acest exercițiu, concentrarea atenției asupra execuției este hotărîtoare.

Avantaje:

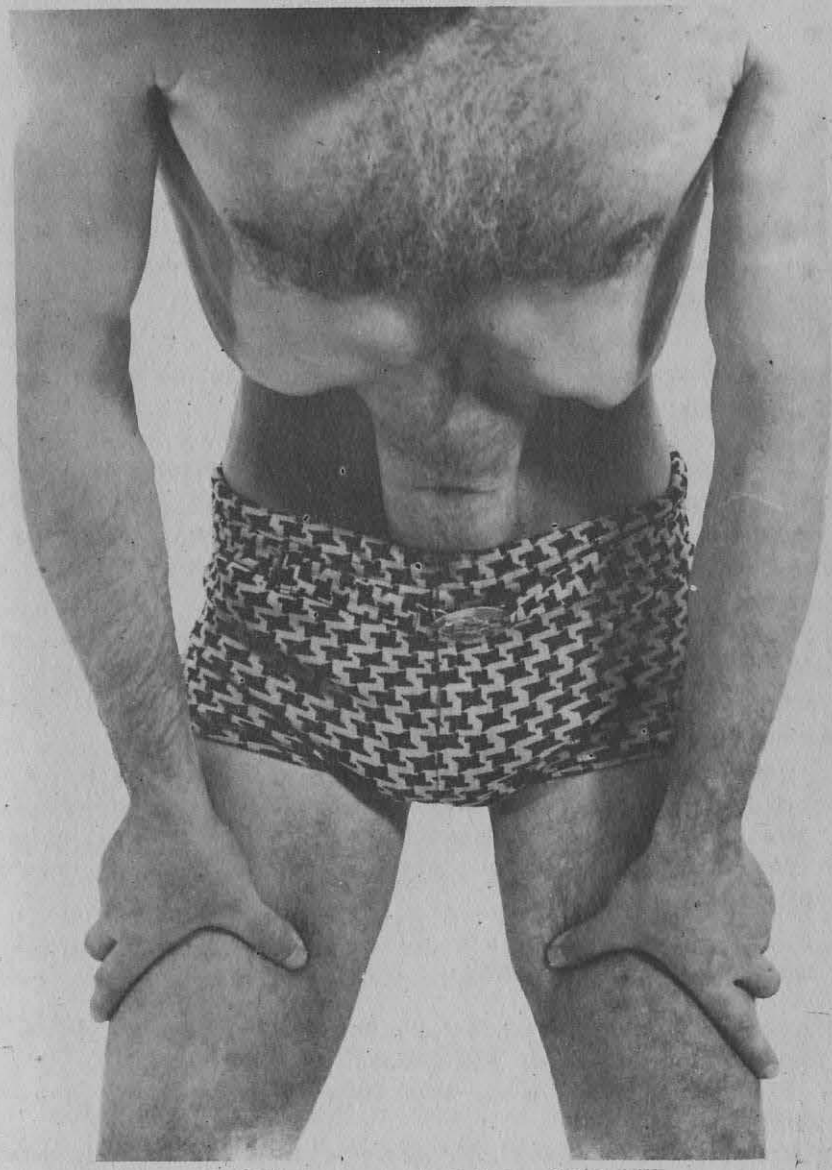
— mușchii și organele cavității abdominale prin contractările, decontractările și masajele suportate, beneficiază de un aport sporit de sînge stimulîndu-le activitatea, regenerîndu-le;

— coloana vertebrală beneficiază de o întindere persistentă pe tot timpul exercițiului.

Vamana nauli (fig. 150)



Dakshina nauli (fig. 151)



Madyana nauli (fig. 152)

TREI MUDRE

Popularizate şi recomandate de SRIMAT SWAMI SIVANANDA SARASWATI, pentru efectul lor de a menţine în deplină sănătate şi funcţie normală glandele procreative de care depinde vigoarea minţii şi a fizicului ambelor sexe şi a urmaşilor lor.

42. MAHA — BANDHA MUDRA sau exerciţiu de contracţie a nervului sexual

Luaţi postura siddhāsana: călcîiul stîng plasat sub uretră, dreptul pe pubis. Odată cu inspiraţia contractaţi încet muşchiul cremasterian care va ridica testicolele la bărbaţi şi muşchiul care ridică uşor ovarele la femei. Relaxaţi contracţia odată cu expiraţia.

Pentru o cît mai bună înţelegere a tehnicii exerciţiului, este suficient să comparaţi contracţia muşchiului cu mişcarea pe care o facem cînd dintr-o cauză oarecare sîntem nevoiţi să oprim urinarea. Verificarea contracţiei, o veţi simţi în perineu.

Repetaţi contractarea — relaxare a nervului sexual de 10 ori cu călcîiul stîng sub uretră şi de 10 ori schimbînd cu cel drept.

Dacă siddhāsana vă împiedică să executaţi exerciţiul în bune condiţiuni, puteţi lua orice poziţie ce vă convine, efectele rămînînd aceleaşi.

43. MAHA — BEDHA MUDRA

Această mudră este perfect practicată numai după ce elevul îşi va însuşi bine exerciţiile de prānāyāma.

Execuţie: staţi în lotus, siddhāsana sau altă poziţie în care vă simţiţi mai bine.

Exhalaţi complet aerul din plămîni pînă ce locul stomacului rămîne gol (supt).

În acest timp contractaţi doi muşchi: întîi pe cel anal şi în continuare pe cel cremasterian (la bărbaţi) sau muşchiul care ridică uşor ovarele (la femei).

Durata: 5 secunde. Apoi inhalaţi aerul relaxînd contracţia.

Repetaţi exerciţiul de 15-20 de ori, ajungînd la maximum de 20. Repetaţi în mod progresiv.

Nu trebuie să simţiţi jenă în procesul respirator sau oboseală fizică.

Aşa cum v-am explicat la exerciţiul precedent, tehnica de contracţie a muşchiului cremasterian cît şi a celui anal se face contractînd anusul.

Execuţia perfectă a contracţiei celor doi muşchi este considerată atunci cînd mişcarea începe cu muşchiul anal urmată imediat de contracţia celui cremasterian, la femei, muşchiul care ridică uşor ovarele, dar existînd între cele două mişcări o infinit de mică pauză.

Nu vă impacientaţi alunecînd cu gîndul spre complexitate.

După cîteva zile de exerciţiu atent veţi reuşi o execuţie perfectă.

44. MAHA — MUDRA

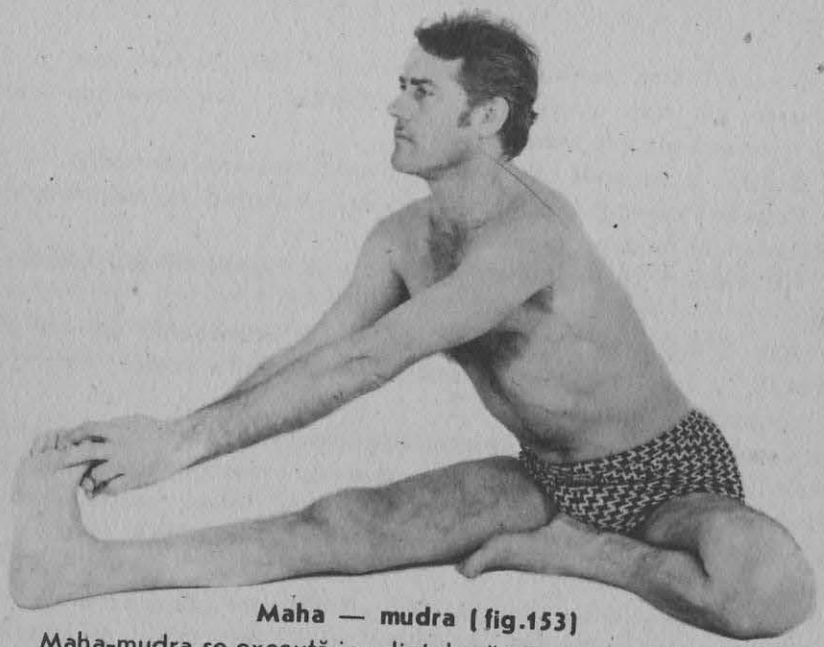
Execuţie: staţi jos, cu picioarele întinse pe sol.

Îndoiţi piciorul stîng spre corp, plasînd călcîiul stîng sub uretră şi apăsînd genunchiul pe pămînt. În continuare vă aplecaţi peste piciorul drept rămas întins, apucînd cu ambele mîini degetul gros al piciorului şi proptind bărbia în piept. (Fig. 153).

Acum, odată cu inspiraţia (ca la maha-bandha) trageţi muşchiul cremasterian în sus (la femei muşchiul care ridică uşor ovarele) contractaţi pînă la limita inspiraţiei, apoi relaxaţi-l odată cu expiraţia.

Se repetă exerciţiul de 10 ori avansînd treptat pînă la 20 ori.

Aveţi grijă să stabiliţi la începutul exerciţiului numărul de repetări, deoarece jumătate se execută pe un picior iar jumătate pe celălalt.



Maha — mudra (fig.153)

Maha-mudra se execută imediat după prima mudră (maha-bandha-mudra) ele completîndu-se una cu alta.

De asemenea, la execuţia acestor trei mudre se vor avea în vedere toate recomandările făcute pentru asane privind relaxarea; durata de execuţie să crească progresiv ca şi concentrarea pe buna execuţie a exerciţiului, iar în cazul acestor mudre, pe regiunea pelviană.

Avantaje:

— menţin în sănătate şi funcţie perfectă organele genitale şi anexele lor: prostată la bărbaţi, glandele lui Cooper şi Bartholin la femei etc.;

— bolile legate de degenerescenţă ca: îmbătrînire timpurie, încărunţire şi impotenţă prematură, senilitate, demenţă, nervi slăbiţi, leucoree, dezordini menstruale, deplasări de uter etc., sînt vindecate şi prevenite;

— de asemenea, practica acestor mudre pe lîngă efectele arătate mai sus, asigură o sănătate mentală corespunzătoare, necesară înfrînării, spre a nu cădea în destrăbălare şi respectiv decădere fizică şi morală prin excese.

45. SURYA — NAMASKARAM sau salutul soarelui

Este un exerciţiu yoga compus din 12 mişcări executate în lanţ. Maeştrii şi institutele de yoga frecventate de mine în India, îl recomandă ca exerciţiu de încălzire a corpului dimineaţa înainte de începerea asanelor, dar şi pentru foloasele lui ca exerciţiu independent yoga.

Prin faptul că mişcările lui fac parte din diferite asane, poate fi socotit el însuşi o asană complexă. Executat numai pentru valoarea lui, independent de asane, asigură practicantului un corp solid, suplu şi sănătos, deoarece pune în mişcare întregul organism, inclusiv respiraţia pusă sub controlul minţii. (Fig. 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165).

Durata: 1 minut pentru cele 12 mişcări.

Mintea concentrată asupra execuţiei.

Avantaje:

— exerciţiul combină şi însumează armonios toate avantajele asanelor din care este compus, astfel:

— tonifică organele aparatului digestiv;

— asigură o mai bună irigaţie sanguină în întreg corpul, combătînd bolile cardio-vasculare;

— tonifică sistemul nervos şi glandele cu secreţie internă, avînd drept consecinţă combaterea bolilor psihice şi mentale;

— corpul capătă linii armonioase etc.

Practicat circa 2-3 luni înaintea începerii asanelor, va pregăti corpul în vederea executării lor, mai bine şi mai repede.

Execuţia celor 12 mişcări

Nr. 1. În picioare, mîinile împreunate (cu palmele lipite) în faţa pieptului. Picioarele lipite. Faţa spre soare. Respiraţi normal, apoi expiraţi cînd începeţi să executaţi mişcarea următoare.

Nr. 2. Ridicaţi braţele în sus şi arcuiţi uşor corpul spre spate, inspirînd profund.

Nr. 3. Aplecaţi-vă în faţă pînă ce capul atinge genunchii, iar palmele solul în afara picioarelor. Degetele de la mîini să fie

pe aceeaşi linie cu degetele de la picioare, după cum se vede în imagine. În timpul aplecării, expiraţi complet.

Nr.4. Duceţi piciorul stîng înapoi, genunchiul aşezat pe sol. În acest timp fandaţi piciorul drept. Braţele întinse cu palmele pe sol. Capul dat pe spate. Rămîneţi cu plămînii goi.

1.Expiraţi profund (fig.154)

Nr. 5. Inspirînd profund, duceţi şi piciorul drept în urmă, sprijinindu-vă pe braţe şi formînd astfel o planşă dreaptă. Capul, spatele şi picioarele pe aceeaşi linie.

Nr. 6. Îndoiţi braţele pînă ce corpul atinge solul cu fruntea, pieptul, mîinile, genunchii şi degetele picioarelor. Şezutul arcuit în sus. Expiraţi.

Nr. 7. Inspirînd profund, ridicaţi capul şi împingeţi cu braţele trunchiul în sus pînă la verticală. Picioarele şi bazinul rămîn lipite de sol.

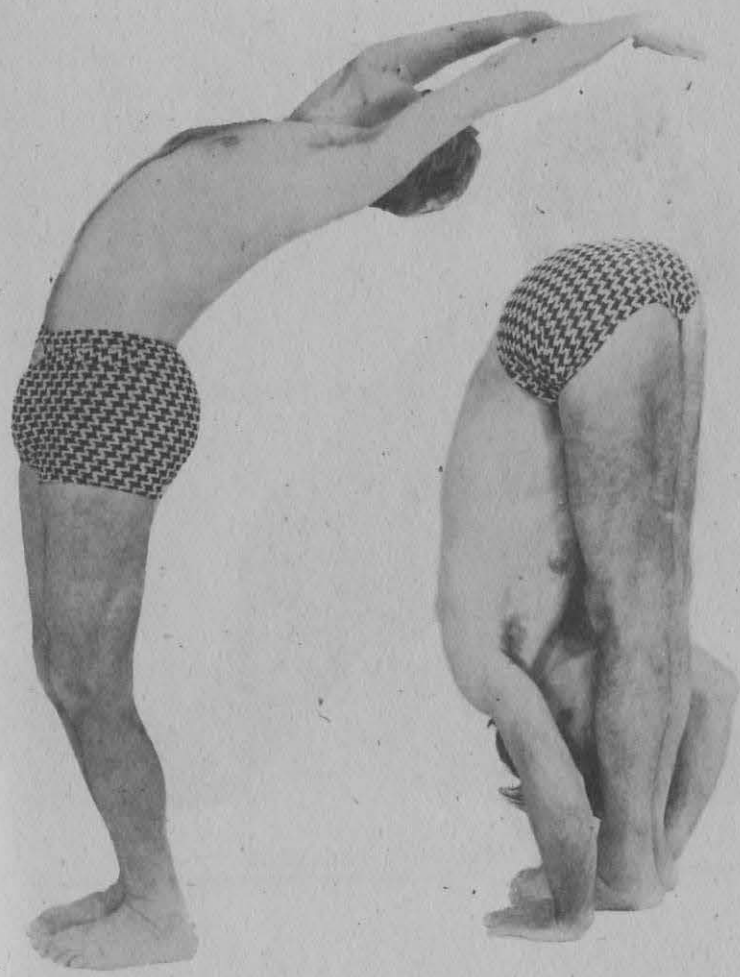
Nr. 8. Fără să mişcaţi mîinile şi picioarele de la locul lor, ridicaţi şezutul în sus, formînd un unghi. În acest timp reţineţi respiraţia cu plămînii plini.

Nr. 9. Repetaţi mişcarea de la punctul 4 dar acum îndoiţi piciorul stîng. Expiraţi.

Nr. 10. Repetaţi figura de la nr. 3. Rămîneţi cu plămînii goi.

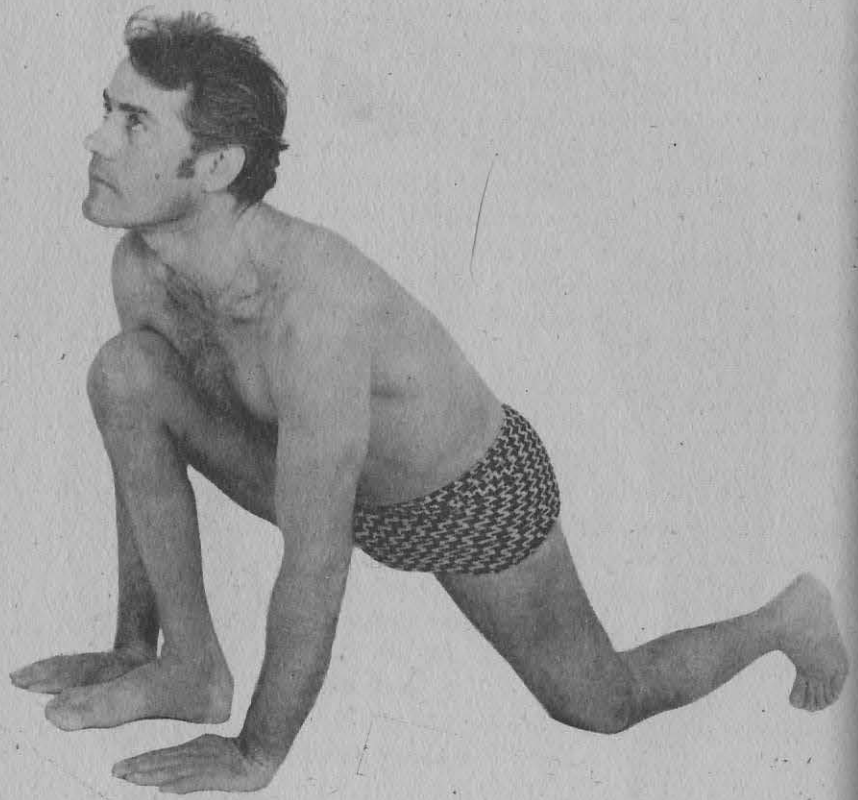
Nr. 11. Reveniţi în poziţia de la nr.2 inspirînd.

Nr. 12. Şi, în sfîrşit, luaţi poziţia nr.1 de la plecare.

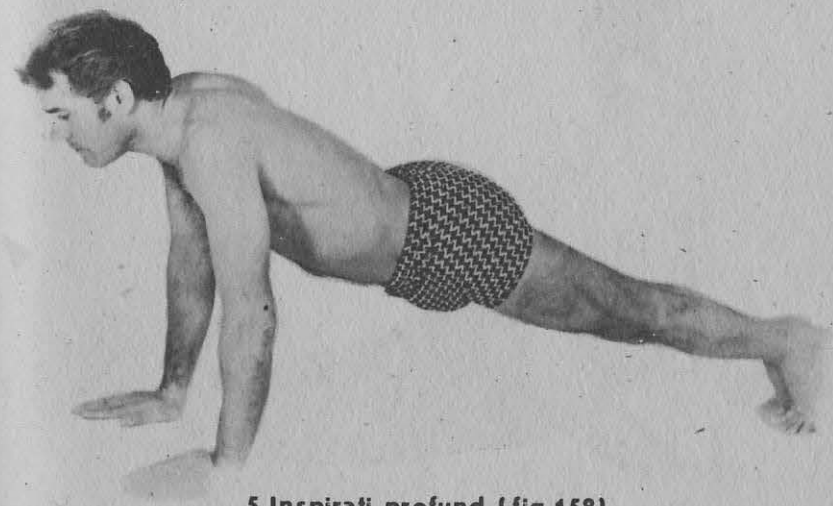


2.Inspiraţi profund (fig.155)

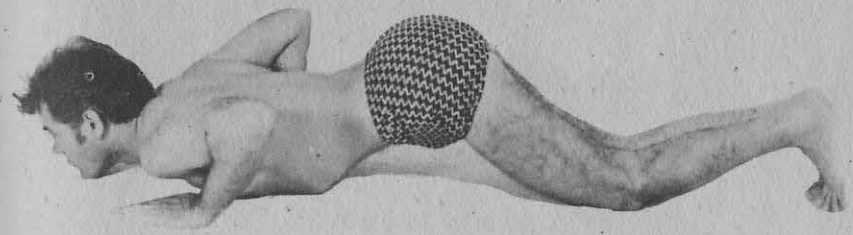
3.Expiraţi complet (fig.156)



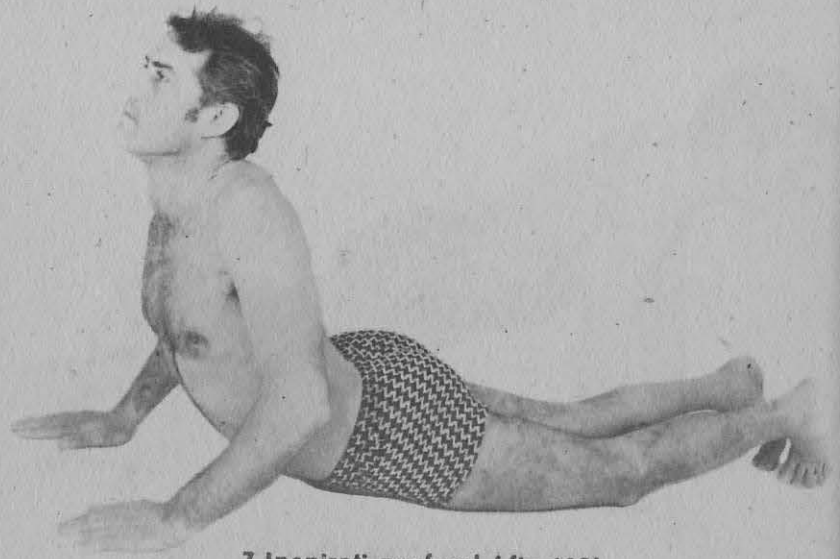
4.Reţineţi respiraţia (plămînii goi) (fig.157)



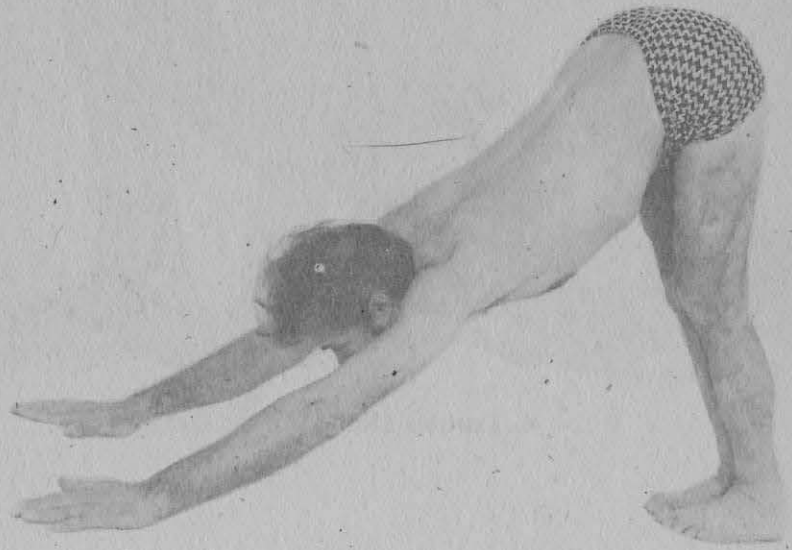
5.Inspiraţi profund (fig.158)



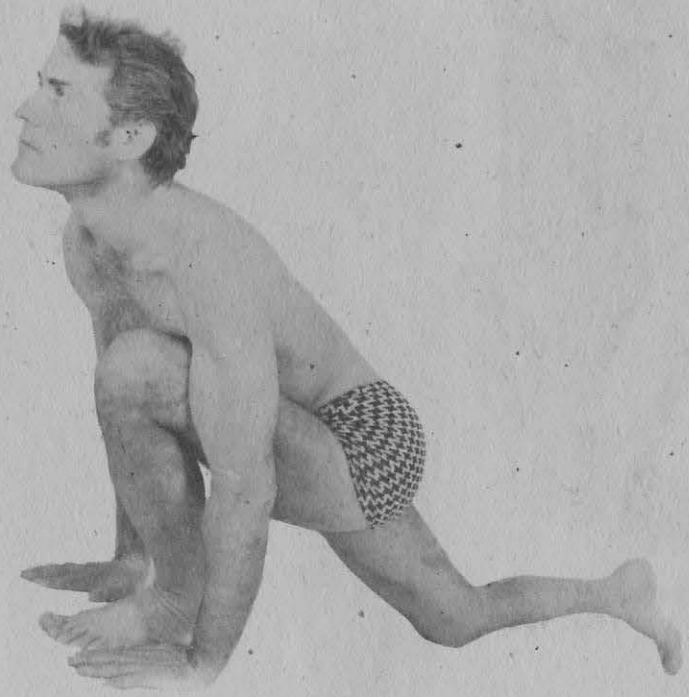
6. Expiraţi (fig. 159)



7.Inspirați profund (fig.160)

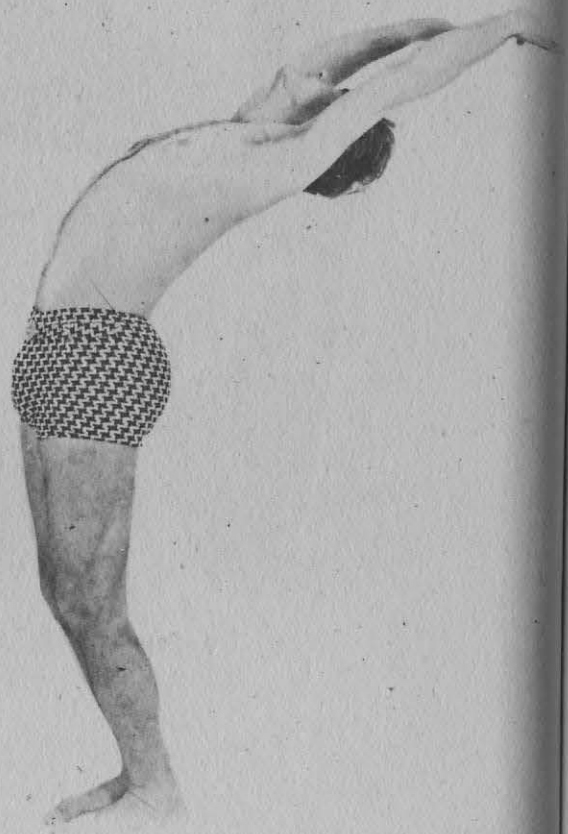


8.Rețineți respirația (plămînii plini) (fig.161)



9. Expirați (fig. 162)

10.Rămîneți cu
plămînii goi (fig. 163)



11. Inspirați (fig. 164)

12. Expirați (fig. 165)

PARTEA A DOUA

PRĀṆĀYAMA

Capitolul I

RECOMANDĂRI :

În acest capitol vom trata practica celor mai folositoare exerciții de respirație yoga și în același timp lipsite de pericole.

Ca și la capitolele *asana, mudra, bandha,* vom începe prin recomandări privind măsurile ce trebuiesc luate pentru asigurarea unei bune execuții a acestor exerciții, obținînd astfel maximum de foloase pentru conservarea sănătății, prelungirea tinereții și uitarea bătrîneții.

1) Cea mai importantă precauțiune ce trebuie luată înainte de începerea exercițiilor de respirație este relaxarea care trebuie să fie cît mai perfectă.

2) Tot atît de importantă este și concentrarea gîndului pe toate fazele de execuție a fiecărui exercițiu prāṇāyāma. Cum veți vedea mai departe, energia denumită în sanscrită *prana,* care însuflețește *viul* din noi, urmează direcția indicată de gîndul nostru.

3) Respirația pe gură este interzisă.

4) Respirația se face numai pe nas și în mod egal prin ambele nări. Respirația inegală afectează sistemul nervos (atenție).

Iată cîteva metode de desfundare a nasului :

Tehnica desfundării nărilor, pentru egalizarea inspirației aerului este următoarea :

a) dimineața cînd v-ați trezit din somn și ați constatat că ambele nări sînt înfundate, așezați-vă pe un scaun, bustul drept, închideți gura și forțați-vă să respirați pe nas de 5-7 ori.

Apoi vă culcați pe spate și repetați respirația forțată prin nări de același număr de ori.

Dacă numai o nară este înfundată, repetați același procedeu dar astupînd nara care funcționează și forțînd inspirația și expirația numai prin nara astupată.

b) trageți apă sărată pe nas.

La o cană de apă călduță de 250 gr, puneți 1[2 linguriță de sare și mestecați pînă cînd sarea s-a dizolvat bine. Acum vărsați apă într-o mînă (făcută pumn) aplecați capul și introduceți nasul aici ; inspirați apa sărată pînă ce trece în gură și aruncați-o afară.

După ce ați terminat cana de apă, urmează uscarea nărilor. Vă aplecați în față căutînd ca prin cîteva expirații mai ample să dați afară picăturile de apă sărată rămase pe mucoasele nasului. Apoi suflați nasul într-o batistă.

c) un procedeu mai ușor de executat este următorul : dacă nara stîngă este înfundată, apăsați subțioara dreaptă pe marginea spătarului unui scaun și invers pentru nara dreaptă. Yoghinii indieni umblă cu un fel de cîrjă terminată la capătul de sus cu un suport în formă de semilună pe care-și apasă subțiorile cînd nările nu funcționează egal.

d) un alt procedeu este acela al vibrațiilor intracraniene. Stați pe un scaun, mîinile pe genunchi, ochii închiși. Inspirați aer pînă la capacitatea normală a plămînilor.

Apoi, în timp ce expirați numai pe nas, cîntați la unison, cu gura închisă și pe ton nazal, așa cum fac coriștii cînd cîntă unele pasagii *mute.* Veți percepe imediat în fosele nazale vibrațiile care vor desfunda nările.

e) dacă nara dreaptă este înfundată, veți sta într-o poziție jumătate culcat și jumătate așezat pe partea stîngă cu capul dat pe spate și tot spre stînga. Astupați ușor nara stîngă, obligînd aerul să treacă prin nara dreaptă.

Pentru nara stîngă veți proceda invers.

Leac împotriva guturaiului

Puneți apă caldă într-o farfurie adîncă (temperatura apei, cît o puteți suporta). Adăugați o linguriță rasă de bicarbonat de

sodiu. Băgați nasul complet în apă și inspirați pînă trece în gură, apoi o aruncați afară. După aceasta practicați sarvāngāsana (lumînarea). Veți scăpa de cel mai rebel guturai.

5) Revedeți recomandările anterioare care rămîn valabile și pentru prāṇāyama, adică :

— mergeți la toaletă, spălați-vă fața, gura, corpul ;

— practica progresivă care să nu vă obosească sau indispună ;

— în caz de întreruperi forțate, veți relua practica de la început, pornind de la exercițiile ușoare.

6) Nu separați asanele de prāṇāyama.

Ansamblul lor constituie un tot inseparabil.

7) Nu uitați regulile de dietă și cumpătare. Fără respectarea lor nu veți obține foloase.

8) Aerisiți bine camera unde faceți prānāyama dacă nu puteți să exersați în aer liber.

9) În unele din institutele de învățămînt yoga din India se recomandă începerea practicilor yoga cu salutul soarelui, așa să faceți și dumneavoastră.

10) Graba și lucrul făcut de mîntuială strică totul.

Mai bine nu faceți yoga.

11) Foarte important pentru reușită : goliți-vă capul de gînduri, înainte de începerea exercițiilor.

Liniștea minții calmează respirația.

Stresul emoțional stînjenește practica.

La fel, lenea, indispoziția cauzată de unele afecțiuni întîmplătoare ca : guturai, răceli, dureri de cap etc.

Buna dispoziție, încrederea, optimismul să vă ocupe spiritul tot timpul.

12) Nu umflați plămînii peste capacitatea lor normală, prin inspirații forțate.

Dinamica respirației yoga începe cu „a învăța" să respirați abdominal, adică să umpleți cu aer partea de jos a plămînilor simțind apăsarea peretelui abdominal pe cingătoare. Aceasta, în afară de efectele generale ale respirației, prin partea ei mecanică va masa organele din abdomen, stimulînd buna lor funcționare în actele : digestiei, asimilației și evacuării. În plus, are și

un efect psihic : înlătură anxietatea.

13) Din practica noastră, am constatat că se pot obține rezultate superioare și din practica prāṇāyamei, fără timpi de suspendare exagerată a respirației cu plămînii plini.

Prin cursul nostru de hatha-yoga, urmărim să punem la îndemîna practicanților exerciții care să le asigure o viață lungă, plină de sănătate și optimism și nu de mortificațiuni (fachirism) cu efecte spectaculoase de circ, care mai întotdeauna sînt pline de primejdii pentru sănătatea psiho-fizică a celor ce le adoptă, cum ar fi : moartea aparentă, dislocări de umeri, înghițirea de otrăvuri, foc sau obiecte (săbii etc.)

14) Exercițiile prāṇāyama cu suspendare exagerată a respirației, în afară de faptul că sînt contraindicate suferinzilor de boli pulmonare și cardiace, pot provoca la persoanele hipersensibile fenomene metapsihice de nedorit (halucinații vizuale, auditive etc.).

La aceste concluzii s-a ajuns prin studiile întreprinse în institutele și laboratoarele de cercetări yoga, constatîndu-se că practicarea exercițiilor de respirație cu reținere de suflu provoacă reacții psiho-fiziologice uneori foarte grave ca : leziuni ireversibile pe cord și creier.

Fiți liniștiți. Exercițiile de respirație din această carte sînt fără pericole.

CAPITOLUL II

DINAMICA SUFLULUI

PRĀṆĀYAMA este metoda de respiraţie dirijată, după tehnicile yoga. În timp ce respiraţia normală este automată, inconştientă, prāṇāyama este pusă sub controlul minţii, impunînd tehnicii respiratorii durată şi ritm.

Cuvîntul „PRĀṆĀYAMA" este format din două părţi :

— Prana defineşte energia care însufleţeşte şi întreţine viaţa, viul din noi, yama înseamnă control.

Energia vie (prana) există după yoghini în asociaţie cu aerul ce-l respirăm, prāṇāyama capătă definiţia de respiraţie controlată de voinţa omului.

Universul este plin de radiaţii. Pe unele, oamenii de ştiinţă le-au identificat, cercetat şi folosit (undele electromagnetice, undele herţiene, calorice, luminoase, ultraviolete etc.).

Ca şi razele ultra-violete sau infraroşii, prana emană din soare şi ne întreţine viaţa şi sănătatea. Mai subtilă decît electricitatea (căreia nici pînă acum nu i s-a găsit o definiţie satisfăcătoare), prana spun yoghinii, există în aerul ce-l respirăm, în alimentele şi apa ce-o ingerăm...

Curenţii pranei :

— Ha solar-pozitiv (+)
— Tha lunar-negativ (-)

Dublul eteric

În urmă cu aproape o sută de ani, filozofia hindusă făcea cunoscut, prin diverse publicaţii, că materia are şapte stări de agregare şi nu numai trei cîte se considerau pînă atunci. Iată că

ştiinţa oficială (de laborator) în urmă cu peste patru decenii, a confirmat existenţa celei de a patra stări a materiei (plasma).

Am făcut această scurtă introducere în susţinerea cu date experimentale a afirmaţiei făcute de filozofia hindusă, că corpul fizic omenesc alcătuit din primele trei stări de agregare ale materiei : solid, lichid şi gazos, are o dublură formată din restul de patru stări ale materiei, denumit „dublu eteric" cu care se interpătrunde.

Denumirea indiană a dublului eteric uman este *Pranamayakosa* adică vehiculul, mediul de propagare al pranei. El depăşeşte suprafaţa corpului nostru fizic formînd aura etherică sau cum se mai numeşte şi aura sănătăţii şi care a fost fotografiată anul trecut de Prof. Semion Kirlian şi soţia sa Valentina, din U.R.S.S. Aparatul lui Kirlian poate să fotografieze şi să filmeze energia bioplasmatică existentă în orice fiinţă vie.

Dublul eteric are principala funcţiune de a absorbi *prana* sau vitalitatea şi de a o repartiza în toate părţile corpului nostru fizic.

Separarea temporară a dublului eteric de partea sa densă, se face în timpul somnului, prin hipnotism. Separarea definitivă înseamnă moartea.

Pentru captarea şi distribuirea pranei în corpul dens, dublul este înzestrat cu o reţea de conductori şi centre de forţă alcătuite din materia sa etherică (invizibilă).

Conductorii prin care circulă prana se numesc nadis-uri. Cei principali sînt :

— *sushumna*, străbate măduva spinării
— *Ida* porneşte din nara stîngă (curentul „tha")
— *Pengala* porneşte din nara dreaptă (curentul „ha")

Ambele coboară în lungul coloanei vertebrale pînă la baza ei, încrucişîndu-se pe drum de mai multe ori.

Centrele de forţă, numite în sanscrită *chakre*, adică roţi se află aşezate pe surafaţa dublului eteric la o anumită depărtare de suprafaţa corpului fizic. Yoghinii le descriu ca pe nişte vîrtejuri strălucitoare ce se rotesc cu viteză şi se suprapun (cu aproximaţie) peste plexurile nervoase.

La acei oameni (care respectă şi aplică în viaţa lor prevederile yamei şi niyamei) chakrele scînteiază viu şi au dimensiuni crescute. Ei beneficiază de o sănătate robustă.

Denumirea chakrelor în sanscrită este următoarea:

— *sahasrara* — se află pe creştetul capului
— *ajna* — se află între sprîncene
— *vishuddha* — se află la gît
— *anahata* — se află la inimă
— *manipura* — se află la ombilic
— *svadhishthana* — se află la splină
— *muladhara* — se află la baza coloanei vertebrale

Respiraţia normală cuprinde două faze: inspiraţia şi expiraţia aerului. În activitatea de toate zilele cantitatea de aer inspirată depinde de foarte mulţi factori: sex, greutate, natura activităţii, calitatea atmosferei din jur, dacă vă aflaţi sub apăsarea unui stres, nervoşi, sau în repaos.

În dinamica respiraţiei yoga, intervine controlul minţii şi concentrarea asupra actului respirator, care desăvîrşeşte rezultatul.

Avînd la îndemînă aceste mijloace, yoghinii au experimentat multe feluri de a respira, avînd ca scop să capteze cît mai multă prana, spre folosul fiinţei umane.

Noi vom descrie aici pe cele mai folositoare dintre ele şi lipsite de pericole.

De asemenea, am evitat tot felul de definiţii şi denumiri greu de reţinut şi pronunţat, care mai mult încurcă sau preocupă inutil mintea executantului.

Exerciţii de respiraţie yoga

I. Respiraţia pulmonară

Primul şi cel mai simplu exerciţiu de respiraţie supravegheată este cel diafragmatic sau abdominal.

Luaţi una din poziţiile favorite: lotus, siddhāsana, în picioare sau culcat.

Orientaţi capul spre nord în poziţia culcat, iar în celelalte să aveţi faţa spre nord.

Coloana vertebrală dreaptă.

Căutaţi un loc ferit, unde să vă simţiţi bine. Să aveţi aer curat, linişte şi temperatură normală. Păstraţi în minte un singur gînd: supravegherea exerciţiului.

Fără nici o sforţare, goliţi plămînii de aer. Apoi inspiraţi simţind cum partea de jos a plămînilor se umflă apăsînd pe cingătoare; pieptul rămîne imobil. Imediat expiraţi. Repetaţi de 3-4 ori.

Avantaje:

— masînd organele din abdomen, restabileşte la normal activitatea stomacului şi intestinelor leneşe sau suferinde;
— reduce tensiunea arterială;
— ajută activitatea inimii;
— goneşte anxietatea.

II. Respiraţia mijlocie sau costală

Aceleaşi recomandări pentru poziţie, orientare, relaxare şi concentrare pe execuţie.

Executaţi mai întîi primul exerciţiu (respiraţia abdominală). În continuare umpleţi cu aer plămînii, simţind dilatarea coastelor.

Expirînd, coastele revin la loc.

Repetaţi exerciţiul de 3-4 ori.

Avantaje:

— îmbunătăţeşte circulaţia sîngelui în organele din acestă regiune: splină, rinichi, ficat;
— măreşte capacitatea de ventilaţie cu aer a plămînilor în partea lor mediană.

III. Respiraţia claviculară

Acest fel de respiraţie este cea normală pentru majoritatea sexului feminin.

Aceleaşi recomandări privind măsurile de execuţie.

Concentrați-vă asupra vîrfurilor plămînilor care se umplu cu aer ridicînd claviculele și umerii în sus. Celelalte părți : abdominală și mediană lucrează normal.

Expirînd lent, claviculele și umerii revin la loc.

Repetați exercițiul de 3-4 ori.

Avantaje :

— mărește capacitatea de respirație pulmonară printr-o mobilizare supravegheată a părții lor superioare.

IV. Respirația completă yoga

Nu este altceva decît efectuarea în flux continuu a celor trei feluri de respirație descrise mai înainte, de inspirație și expirație a aerului.

Repetăm : nu vă umflați peste măsură ; adoptați un ritm lent ; respirația să curgă normal, fără nici o jenă.

La început, este bine ca respirația completă yoga să se facă culcat și după ce mai întîi ați obținut relaxarea, care să pună liniște și calm în toată ființa dumneavoastră, condiție esențială pentru reușita exercițiilor prāṇāyama.

Execuție : stați în lotus, siddhāsana, în picioare sau culcat. Inspirați unind într-una, cele trei feluri de respirație (abdominală, costală și claviculară), numărînd în gînd pînă la 8. Apoi expirați aerul numărînd la fel pînă la 8.

Numărul 8 este indicativ. Se poate începe și cu patru sau șase, după capacitatea respiratorie a fiecăruia.

În respirația yoghinică completă, adică a celor trei feluri unite în flux continuu, lucrează în mod egal întreg plămînul, prin lobii de jos, de mijloc și superiori antrenați pe rînd în actul respirator.

Durata stabilită prin numărătoare adaugă și ritm în fluxul respirator.

Unii maeștrii yoghini recomandă ca la acest exercițiu, expirația aerului să se facă pe gură și cît de încet spre a reține astfel în organism cît mai multă prană. Expirația pe gură să se facă numai ziua cînd sînteți obosiți și niciodată seara, deoarece produce insomnie.

Aceeași recomandare de la asane : faceți prāṇāyama pe nemîncate sau la ore îndepărtate de mese.

Durata : prima dată executați respirația yoga completă de două ori, adică circa un minut.

Apoi sporiți durata săptămînal, cu cîte un minut, ajungînd pînă la 7 minute sau mai bine precizat, atît cît să nu simțiți jenă, oboseală sau orice altă tulburare care indică oprirea exercițiului.

Una dintre condițiile care garantează deplina reușită este și continuitatea.

Întreruperile sau practica pe pofte, cum se spune, este o contraindicație.

Avantajele exercițiului

Cercurile de yoga din India exaltă în superlative binefacerile acestui exercițiu :

— prin înmagazinarea conștientă de prana, plămînii, sîngele, creierul cu întreaga rețea nervoasă sînt întineriți, întăriți și umpluți cu sănătate ;

— starea psihică, funcțiile cerebrale își recapătă voioșia și optimismul tinereții ;

— glandele cu secreție internă și toate organele din corp sînt influențate, tonificate și repuse în funcțiune ;

— tulburările cardiace și hipertensiunea arterială sînt ameliorate după cîteva săptămîni și vindecate după cîteva luni de practică conștientă, devotată și asociată cu asane și regim alimentar ;

— asociat cu asanele : paschimottānāsana și ardha matsyendrāsana, reface deviațiile și defectele coloanei vertebrale.

Notă : respirația completă este exercițiul principal de prāṇāyama și constituie baza de la care pornesc toate celelalte variante de respirație yoghinică.

VARIANTĂ cu retenție și ritm

Tehnica de execuție este aceeași de la exercițiul de respirație completă yoga, căreia i se adaugă o nouă fază :

— reținerea respirației.

Fazele se egalează ca durată numărînd în gînd pînă la 8 pentru fiecare, imprimînd astfel şi ritm controlat actului respirator. Se poate şi pînă la 6 sau 4 după capacitatea inspiratorie.

Exemplu :

— inspiraţia (pūraka) 4-6-8
— reţinerea cu plămînii plini (antara kumbhaka) 4-6-8
— expiraţia (rechaka) 4-6-8
— pauză cu plămînii goi (bāhya kumbhaka) 4-6-8

Durata : pentru cei sănătoşi va fi între 5-10 minute pe şedinţă, dimineaţa şi seara, socotind că exerciţiul cu reţinere de respiraţie se face după ce mai întîi a fost bine învăţat primul (cel fără retenţie de suflu).

Este bine să folosiţi calea progresivă ajungînd treptat la o durată mai lungă după ce v-aţi convins că nu v-a provocat nici o neplăcere.

Suferinzii de boli pulmonare sau cardiacii vor face la început exerciţiul cu prudenţă, pornind de la 1 minut şi sporindu-i durata săptămînal.

Avantaje :

— aceleaşi arătate la primul exerciţiu ;

— în plus, efectele sale pe sistemul nervos sînt marcate, calmează şi înlătură tulburările sale, disciplinează şi întăreşte voinţa ;

— aceste efecte binefăcătoare se extind şi asupra reţelii nervoase a inimii ;

— executat în padmāsana (lotus) sau siddhāsana, efectele sale se măresc deoarece prin comprimarea muşchilor picioarelor, o mare parte din sîngele ce în mod normal circulă aici, se redistribuie în folosul organelor din corp : bazin, inimă, creier etc.

Vă reamintim că sistemul nervos care conduce viaţa vegetativă este compus din :

— sistemul simpatic, al acţiunii, al excitaţiei şi sistemul parasimpatic, al prezervării, al calmării.

Funcţia lor este antagonistă. Unul excită, altul calmează.

Respiraţia kumbhaka pune armonie în funcţia celor două sisteme, înlăturînd hiperexcitabilitatea cauzată de stresul zilnic, omul devenind stăpîn pe sine.

a) IN MERS (fără retenţie)

Tehnica : număraţi în gînd 4 paşi pentru durata inspiraţiei şi 4 paşi pentru expiraţie.

Ritmul de 4 paşi este indicativ ; fiecare prin tatonare, îşi va găsi ritmul propriu de 4, 6 sau 8 paşi.

Durata : veţi repeta exerciţiul în mers fără retenţie de suflu, de 5-8 ori ; condiţia e să vă simţiţi reconfortat. Orice jenă înseamnă depăşirea timpului necesar executantului şi în acest caz după o pauză de 2-3 zile reluaţi exerciţiul repetîndu-l de 3-4 ori.

b) In mers cu retenţie de suflu

Tehnica : număraţi 4 paşi (6 sau 8) pentru inspirarea aerului, idem pentru blocarea suflului, idem pentru expiraţie.

Durata : repetaţi exerciţiul de 5 ori.

Nu vor fi executate consecutiv ambele exerciţii, ci o zi fără retenţie, o zi cu retenţie.

Avantaje :

— vă va reîmprospăta forţele fizice şi nervoase, calmul, buna dispoziţie.

Notă : exerciţiul de respiraţie în mers *fără retenţie* este recomandat bătrînilor sleiţi de puteri.

Vor alege locul de plimbare în grădini publice, parcuri, spaţii cu verdeaţă şi aer curat.

Respectaţi indicaţiile noastre pentru durată. Nu uitaţi, exagerarea este contraindicată. Veţi obţine efecte contrare.

Totul să vină progresiv.

Exerciţiul de respiraţie care purifică

Exerciţiu popularizat de Selvarajan Yesudian.

Execuţie : în picioare. Tălpile îndepărtate. Inspiraţi pe nas, uşor, ca în respiraţia yoghinică completă.

Expirația se face astfel : buzele apasă tare pe dinți și sînt puțin deschise, spre a lăsa o mică deschizătură prin care expulzăm aerul într-un număr (convenabil fiecăruia) de mișcări scurte și sacadate. Trebuie să avem impresia că un mare efort este necesar din partea mușchilor abdominali, intercostali și ai diafragmei pentru a expulza aerul prin deschizătura buzelor.

Notă : dacă nu veți respecta această recomandare și veți expulza aerul ușor și lent, exercițiul își pierde eficacitatea.

Avantaje :

— elimină toxinele din sînge ;

— vindecă bolile cronice și consolidează imunitatea corpului ;

— durerile de cap, guturaiul și gripa se vindecă rapid ;

— sporește încrederea în sine, triumfînd asupra ipohondriilor.

Durata : se repetă de trei ori.

Pe timpul epidemiilor acest exercițiu va împiedica molipsirea. Va fi practicat zilnic în 5 reprize fiecare a cîte 3 ori.

Exercițiul de respirație HA în picioare

Exercițiu popularizat de Selvarajan Yesudian

Execuție : în picioare cu tălpile îndepărtate.

Inspirați ca în exercițiul de respirație yoghinică completă ridicînd brațele ușor pînă la verticală. Rețineți suflul 2-3 secunde, apoi vă aplecați în față brusc, lăsînd mîinile să cadă în jos și expirînd pe gură să scoateți sunetul „Ha". Sunetul nu va fi emis prin mecanismul vocal obișnuit ci prin puterea aerului trecînd peste cavitățile rezonatoare.

Apoi, vă redresați corpul în timp ce inspirați și ridicați brațele din nou la verticală.

Expirînd ușor pe nas, lăsați brațele în jos (fără să vă mai aplecați) încheind astfel exercițiul.

Avantaje :

— curăță căile respiratorii ;

— mărește rezistența la frig ;

— îmbunătățește circulația sîngelui ;

— împiedică manifestarea stărilor depresive ;

— este recomandat polițiștilor, detectivilor, medicilor de boli mentale și tuturor acelora care au activități ce-i solicită moral și nervos.

Exercițiul de respirație HA culcat

Execuție : culcat pe spate pe podea. În timp ce faceți o inspirație yoghinică completă, ridicați brațele și le duceți înapoia capului plasîndu-le pe podea. Rețineți suflul cîteva secunde, pe urmă ridicați repede picioarele, îndoiți genunchii brusc și cuprindeți-i cu brațele. În timp ce apăsați coapsele pe abdomen expirați pe gură suflul „Ha", prin forța aerului ce trece peste cavitățile rezonatoare.

După cîteva secunde de repaos, în timp ce inspirați lent, dați drumul la brațe ducîndu-le înapoia capului ; ridicați și picioarele la verticală apoi le lăsați să cadă pe podea. Rețineți aerul cîteva secunde și în timp ce expirați ușor pe nas, coborîți brațele pe lîngă corp.

Relaxare completă 5 minute.

Avantaje :

— aceleași ca la exercițiul Ha în picioare.

PROGRAM DE ANTRENAMENT

Înainte de a trece la alcătuirea unui progam de antrenament zilnic, trebuie să învățați execuția asanelor, mudrelor, bandhelor și exercițiilor de respirație yoga, spre a vă da seama ce includeți în program.

ÎNCEPUTUL

O lună, două, trei... poate mai mult, vor fi consacrate învățării exercițiilor. Durata depinde de vîrstă, starea de anchilozare și de perseverență. Veți pune mai întîi ordine în viața dumneavoastră așa cum prevăd etapele preliminare yama și niyama. De asemenea veți revedea și aplica recomandările și precauțiunile făcute la început și la capitolul prāṇāyama.

Apoi veți începe practica de învățare a exercițiilor după următorul program.

Prima săptămînă

Întrucît orice început este mai anevoios, și fiind vorba de învățat exercițiile, va trebui să vă sculați cu o oră înainte de a pleca la serviciile unde sînteți angajați. Nu este timp pierdut, din contra...

Luni dimineaţa ora 6

Sînteţi în pat. Întindeţi-vă imitînd mişcările ce le face pisica sau cîinele cînd se scoală. Întindeţi-vă bine dirijînd gîndul pe coloana vertebrală pe care să o simţiţi că se lungeşte puţin.

Acum, întins pe spate (în pat) închideţi ochii şi faceţi prima şedinţă de relaxare (śavāsana) aşa cum este descrisă în carte.

După 5-10 minute de relaxare, coborîţi din pat cu mişcări lente. Mergeţi la baie. Spălaţi-vă dinţii, curăţiţi limba; apoi beţi paharul cu apă. Faceţi un duş sau spălaţi-vă cu apă rece pe faţă, braţe, bust şi frecaţi-vă cu prosopul. Curăţiţi nasul trăgînd apă sărată aşa cum am indicat la tehnicile de desfundare a nasului (capitolul prāṇāyama).

Mergeţi la toaletă şi evacuaţi intestinul.

Sînt foarte mulţi bărbaţi şi femei care dimineaţa la trezirea din somn sînt obligaţi să meargă la toaletă. Să nu cumva să întrerupeţi această obişnuinţă — reflex, ci să o păstraţi ca pe o binefacere. Veţi reveni după scaun în pat făcînd şedinţa de relaxare etc.

Acum treceţi la exerciţiile de încălzire şi pregătire a corpului în vederea executării asanelor:

— alergarea pe loc;
— exerciţii de mlădierea coloanei vertebrale;
— exerciţii pentru mlădierea picioarelor.

Ora 6,30

— exerciţii pentru ochi,
— exerciţii pentru gît,
— exerciţii pentru limbă (siṃhāsana),
— exerciţiul „să întinerim obrazul",
— śavāsana (relaxarea).

Ora 6,45

Sfertul de oră rămas, va fi afectat învăţării, în fiecare zi, a unei asane.

Ora 7

Puteţi pleca la serviciu.

Notă: Ora 6 dimineaţa poate fi schimbată de fiecare după programul său de lucru şi ora ţării sale.

După amiază. În timpul liber învăţaţi concentrarea. Este foarte important să o stăpîniţi, deoarece aşa cum am arătat, însoţeşte atît asanele cît şi prāṇāyama.

Vă sfătuim să nu abordaţi prea multe asane deodată. Nimic forţat, nimic obositor. Progresul trebuie să vină treptat. În India se fac 3-4 asane pe lună.

În restul zilelor din lunile de învăţămînt veţi păstra acelaşi program din prima zi, rezervînd sfertul de oră sau mai mult, învăţării asanelor; după cum dispuneţi de timp, dar cu grija de a nu depăşi limitele recomandate de noi.

Considerînd că aţi încercat toate asanele şi sînteţi capabili să executaţi bine majoritatea din ele, vom trece la alcătuirea unui nou program.

— În primul rînd, exerciţiile de încălzire şi pregătire (alergarea pe loc, mlădierea coloanei şi a picioarelor) vor fi înlocuite cu grupul de asane comprimate denumit „Salutul Soarelui" care de asemenea nu va putea fi bine executat, pînă ce nu aţi ajuns să stăpîniţi bine execuţia asanelor ce-l compun.

PROGRAM

Pentru elevi între 18-45 ani

1. orientarea;
2. exerciţii pentru ochi;
3. exerciţii pentru gît;
4. exerciţii pentru limbă (siṃhāsana);
5. exerciţii pentru obraji (facultativ);
6. salutul soarelui;
7. śavāsana (relaxarea);
8. vajrāsana, siddhāsana sau lotus (depinde de stadiul în care vă aflaţi) la care veţi asocia exerciţiul de respiraţie completă (cu sau fără retenţie de suflu).

Timp de execuţie: 20 minute

Notă: În fiecare zi veţi exersa cîte alte două asane din tabloul exerciţiilor practice înscrise în ordinea executării lor şi combinate cu exerciţii de respiraţie.

Exercițiile de la numărul de ordine 1 la 7 rămîn definitive în programul dumneavoastră.

Cu timpul, vă veți alege asanele favorite (necesare conservării sănătății sau tratării unor defecte sau boli) și le veți include în programul zilnic. Restul asanelor le veți repeta programîndu-le la intervale comode pentru dumneavoastră. Nu uitați concentrarea.

PROGRAM

Pentru elevi avansați, dotați cu aptitudini fizice deosebite, perseverență și constanță.

1. orientarea ;
2. exerciții pentru ochi ;
3. exerciții pentru gît ;
4. exerciții pentru limbă (siṃhāsana) ;
5. exerciții pentru obraji (facultativ) ;
6. asane din tabloul exercițiilor practice înscrise în ordinea executării lor, adică faceți întîi pe cele cu flexiuni înainte și înapoi, apoi pe cele de răsucirea coloanei la stînga și la dreapta și în final asanele cu capul în jos.
7. Asociați exerciții de prāṇāyama.

Respectați întocmai recomandările făcute (orientare, relaxare, ținută, fără grabă, respectînd durata etc.)

8. Terminați totdeauna cu śavāsana.

Nu uitați concentrarea

Notă : pentru o cît mai bună orientare a tuturor elevilor, vă dăm mai jos un program practicat la „The Forest University" — Ashram Sivananda din Rishikesh — Himalayas — INDIA

Asane — prāṇāyama	***Durata***
— Salutul soarelui	de 3-5 ori
— Relaxare	1 minut
— Sarvāngāsana	1 minut
— Halāsana	2 minute
— Matsyāsana	1 minut

— Relaxare	2 minute
— Paschimottānasana	2 minute
— Bhujangāsana	1 minut
— Relaxare	1 minut
— Salabhāsana	1 minut
— Relaxare	1 minut
— Dhanurāsana	1/2 minute
— Relaxare	1 minut
— Ardha-Matsyendrāsana	1 minut
— Relaxare	1 minut
— Shirshāsana	1-10 minute (progresiv)
— Relaxare	2 minute
— Uddiyāna și Nauli	1-2 minute
— Relaxare	2 minute
— Prāṇāyama (respirație)	3 minute
— Śavāsana	3-5 minute

PROGRAM

Pentru persoane care au depășit 50 de ani și care au încheieturile anchilozate, sau au depășit greutatea normală indicată pentru înălțimea lor.

1. Orientarea
2. Alergarea pe loc 2-3 minute
3. Exerciții pentru mlădierea coloanei — 1-2 minute
4. Exerciții pentru mlădierea picioarelor — 2 minute
5. Exerciții pentru ochi — 2 minute
6. Exerciții pentru gît — 2 minute
7. Exerciții pentru limbă 3-5 ori
8. Exercițiu pentru întinderea obrazului — 4 ori
9. Salutul soarelui, sau vă alegeți pentru practica zilnică asanele ce le puteți executa ușor și fără inconveniente.
10. Śavāsana (relaxarea) de 2-3 ori pe zi cîte 10 minute.
11. Concentrarea.

ÎNCHEIERE

Acum cînd aţi parcus toată cartea, aţi privit fotografiile, rămîne să vă hotărîţi dacă veţi începe practica.

Dacă sînteţi entuziasmat, mai citiţi o dată cartea, dar cu toată atenţia şi în specjal recitiţi etapele pregătitoare (yama şi niyama) adică regulile morale şi de dietă.

Yoga nu este un sport de delectare; faci azi ceva şi mai faci altădată !

Dacă veţi obţine efecte contrare, nu este de vină yoga, nu-i adresaţi gînduri sau vorbe urîte.

Vinovatul sînteţi dumneavoastră, nu aţi respectat întocmai recomandările făcute privind practica progresivă, concentrarea şi RELAXAREA.

Dacă v-aţi hotărît, înainte de a începe practica unei asane sau exerciţiu de respiraţie învăţaţi mai întîi textul pe din afară, ca să nu vă opriţi în mijlocul execuţiei şi să alergaţi după carte spre a o consulta.

Alegeţi-vă un loc, o cameră, în care să aveţi condiţii de curăţenie, aer curat, linişte şi tihnă sufletească. Căutaţi să fiţi singur, să nu fiţi deranjat. Nu vă lăudaţi în cercurile dumneavoastră de prieteni că faceţi yoga. S-ar putea ca unul din ei să facă vreo glumă jenantă sau chiar ofensatoare.

Maeştrii yoghini consideră aceasta ca pe un blasfem adus unei doctrine venerate de mii de ani în orient, doctrină bazată pe reguli de instruire fizică şi morală, avînd drept scop perfecţiunea omului.

Preveniţi astfel de situaţii a căror cauză să nu fiţi niciodată dumneavoastră.

REZUMAT

Viaţa modernă solicită din zi în zi tot mai mult puterile omului, în străduinţa lui de a-şi asimila valul de cunoştinţe noi şi a tehnicilor respective de realizare materială.

În această situaţie, editurile de peste tot caută să publice lucrări care să ajute omul să descopere în el unele rezerve necunoscute de energie spre a putea să facă faţă cu maximum de eficienţă acestui ritm impetuos de dezvoltare a societăţii umane.

Lucrarea prezentă constituie un ajutor preţios pentru omul modern angajat în acest ritm aprig de viaţă nouă, arătîndu-i calea de urmat pentru descoperirea rezervelor sale de energie, conservarea lor şi indirect asigurarea unei tinereţi plină de sănătate, mult peste anii care în mod normal indică instalarea bătrîneţii.

În paginile ei a fost detaliată toată experienţa autorului bazată pe cele mai perfecţionate cunoştinţe şi tehnici Yoga, însuşite în institutele superioare de yoga din: Rishikesh, Delhi şi Bihar (India), la care ulterior autorul a adăugat şi experienţa şcolilor americane din New-York şi Bahamas.

Această experienţă poate fi considerată cea mai bună verificare a eficacităţii tehnicilor expuse în această carte, deoarece ea l-a ajutat pe autor să scape de cîrjele căpătate de la o poliomelită.

Fotografiile din carte îl reprezintă pe autor, executînd fiecare exerciţiu, urmat de explicaţiile privind realizarea tehnică şi efectele lui curative.

Cartea este universală. Ea poate fi însuşită şi aplicată de oricine indiferent de ţară, climat etc. Nu aşteptaţi miracole din afară. Miracolul este în voi.

ABSTRACT

Modern life requires, daily, more and more human effort ; man is confronted with an astonishingly increased wave of knowledge and techniques of material achievement.

Under this circumstance, the publishing houses all over the world strive to publish books which may help man to for a successful getting through this impetuous evolution rhythm of mankind.

The present book tries to give an answer to this essential problem — being therefore an useful guide of behaviour of the modern man, involved in the ardent rhythm of industrial era. The book suggest to him a possible way — aiming at revealing unexpected energies which may be activated. By preserving them, through a rational and methodic exercise, a long healthful youth is ensured — just beyond the so called „hoary age".

In the framework of this book a rich experience is presented, relying on the most improved knowledge and practice of Yoga — assimilated by the author in the advanced Yoga institutes of Rishikesh, Delhi and Bihar (India), to which is added, thereafter, the experience obtained in the American Schools of New-York and Bahamas.

This experience may be taken as quite convincing proof of the efficiency of the practice recommended in this book — because, applying this yoga practice, the author succeded in regaining all his health, leaving aside the crutches that a pitiless poliobliged him to bear.

The images reproduced in the book, represent the author performing gradually the necessary postures. The figure — captions refer to the technique of execution and to the curative effect of the asanas.

The book is, to a certain extent, universal. It may be entered upon by every man — no matter what is his country, in what climate he lived, etc. No miracle is to be expected from outside — it is to be found inside ourselves.

RÉSUMÉ

La vie moderne solicite de plus en plus les forces de l'homme dans son effort d'assimiler l'amas de nouvelles connaissances et leur techniques de réalisation materielle. Dans cette situation les éditeurs de partout s'intéressent a publier des livres qui aident l'homme a découvrir en soi meme avec un maximum d'efficacité ce rythme impétueux du développement de la société humaine.

A cet égard ce livre représente une aide précieuse pour l'homme moderne, entrainé dans cet âpre rythme d'une vie tumultueuse, en lui montrant le chemin a suivre afin de découvrir ses réserves d'énergie, leur conservation et implicitement l'assurance d'une jeunesse riche en santé et prolongée au-dela des années qui caractérisent normalement l'instauration de la vieillesse.

Dans cet ouvrage est présentée en détail toute l'expérience de l'auteur fondée sur les connaissances et les techniques Yoga les plus perfectionnées, acquises dans les institutions supérieures de Yoga de : Rishikesh, Delhi et Bihar (India), complétées plus tard avec l'expérience des écoles americaines (New-York et Bahamas).

Cette propre expérience de l'auteur peut etrê considérée comme une importante vérification de l'efficacité des techniques étudiées dans ce livre, car ces techniques ont aidé l'auteur de jetter les béquilles, conséquence d'une polyomyelite.

Les photographies du livre (le yogi practicant) représentent l'auteur en exécutant chaque exercice avec les explications pour la réalisation technique et leurs effets thérapeutiques.

Le livre est universel. Il peut ètre assimilé et appliqué par n'importe qui, sans tenir compte du pays, climat, etc.

N'attendez pas des miracles du dehors.

Le miracle est en vous mème.

ZUSAMMENFASSUNG

Im Bestreben sich die dauernd anwachsende Kenntniswelle, sowie auch die betreffenden, technischen Verwirklichungsmöglichkeiten anzueignen, werden die menschlichen Kräfte im modernen Zeitalter von Tag zu Tag höher beansprucht.

Angesichts dieses Tatbestandes, bemühen sich die Verlage allgemein, Werke zu veröffentlichen, die dem Menschen verhelfen sollen, immer neue Energiereserven aus sich zu schöpfen, um dadurch diesem strürmischen Entwicklungsrhythmus der menschlichen Gesellschaft bestens nachkommen zu können.

In diesem Sinnebietet die vorliegende Arbeit eine wertvolle Hilfe für den an diesem neuen, lebhaftigen Lebensrhythmus teilhabenden Menschen und lehrt ihn den Weg zur Entdeckung seiner Energiereserven, deren Verwahrung und indirekt auch den Weg zur Erhaltung einer gesunden Jugend, weit hinausragend über die Jahre, die gewöhnlich das Altern kennzeichnen.

Die vorliegende Arbeit enth»lt die auf den vollkommensten Kenntnissen und Yoga-Techniken gegründete Erfahrung des Verfassers, die sich dieser in den Yogahochschulen aus Rishikesh, Delhi und Bihar (Indien) angeeignet hat und zu New York und Bahamas hinzukam.

Eben diese Erfahrung des Verfassers kann als beste Bestätigung für die in diesem Buch beschriebenen Verfahren betrachtet werden, da der Verfasser dadurch von den Krücken, die ihm eine Poliomyelitis herbeibrachte, befreit wurde.

Die Abbildungen in der vorliegenden Arbeit bieten Darstellungen, in denen der Verfasser jede einzelne bung ausführt, und werden von den Erläterungen der technischen Ausführungen und ihren kurativen Wirkungen begleitet.

Das Buch hat einen universellen Charakter. Jedermann, abgesehen von Land, Klima usw., kann es anwenden und sich dessen Inhalt aneignen. Keine Wunder kommen von auswärts. Das Wunder liegt in Euch selbst.

RESUMEN

La vida moderna solicita cada dia mas la capacidad del hombre, en sus esfuerzos de asimilar la ola de nuevos conocimientos y las respectivas técnicas, de realización material.

En esta situación, las editoriales de por doquier, quieren publicar trabajos que ayuden al hombre por descubrir en él ciertas reserves desconocidas de energia para poder enfrentar con maxima eficiencia este impetuoso ritmo de desarrollo de la sociedad humana.

El presente trabajo, constituye una preciosa ayuda al hombre moderno, empeñado en este vivo ritmo de la nueva vida, mostrándole la via que debe seguir para descubrir sus reservas de energia, para conservales e , indirectamente para asegurarle una juventud sana, prolongada, más allá de los años que normalmente indican la vejez.

En sus páginas, fue detallada toda la experencia del autor basada en los más completos conocimientos de la técnica yoga, aprendidos en institutos superiores de esta disciplina de Rishikesh, Delhi y Bihar (India) y, recientemente en las escuelas de New York y Bahamas.

Esta experencia puede ser considerada como la mayor verificación de la eficiencia de las técnicas descritas en este libro, porque han ayudado el autor a renunciar a las mulétas a que se vió obligado a llevar a causa de una poliomielitis.

Las ilustraciones del libro representan al autor ejecutando cada ejercicio, acompañadas de explicaciones sobre la ejecución técnica y sus efectos curativos.

El libro es universal y puede servir de modelo para cualquier persona indistintamente del pais, clima, etc. No esperen milagros de fuera. El milagro es obra de cada uno de Ustedes.

RIASSUNTO

La vita moderna sollecita ogni giorno, sempre piu le possibilitá, nel suo sforzo di asssimilare l'ondata di nuove cognizioni e delle rispettive techniche di realisazione materiale.

In questa situazione, le editrici di ovunque, cercano di pubblicare lavori che aiutano l'uomo a scoprire in se stesso sconosciute riserve di energia onde poter far fronte con massima eficienza a questo impetuoso ritmo di sviluppo della societá umana.

Il presente lavoro costituisce da questo punto di vista un prezioso aiuto per l'uomo moderno impegnato in questo accanito ritmo di vita nuova, illustrandogli la strada da seguire per scoprire le sue risorse di energia, per conservarle e indirettamente per la garanzia di una giovinezza piena di salute, molto in piu fra gli anni che normalmente indicano l'apparizione della vecchiaia.

Nelle sue pagine era stata presentata dettagliatamente tutta l'esperienza del autore basata sulle migliori conoscenze e tecniche Yoga, appropriate dagli instituti superiori di yoga di: Rishikesh, Nuovo Delhi e Bihar (nell'India) alla quale ulteriormente l'autore ha aggiunto anche l'esperienza delle scuole americane di Nuova York e di Bahamas.

Questa esperienza puo essere considerata la migliore verifica dell'efficacia delle tecniche presentate in questo libro, dato che lei ha aiutato l'autore di abbandonare le stampelle alle quali era stato costretto in sequito ad una poliomielite.

Le fotografie del libro rappresentano l'autore mentre eseguis e ogni esercizio, seguite dalle spiegazioni sulla esecuzione tecnica e i suoi effetti curativi.

Il libro è universale, esso puó essere appropiato e applicato da ognuno a prescindere dal paese, clima ecc. Non aspettate miracoli dall'esterno. Il miracolo è in voi.

BIBLIOGRAFIE

1. Mircea Eliade; Le Yoga, Editura Payot, 1968, Paris.
2. Dhirendra Brahmachari; *Yogic Suksma Vyayama* Edited by Caxton Press, 1965, India.
3. Swami Vivekananda; *Raja-Yoga (Les Yoga Pratiques)*, Paris, Albin Michel 1953.
4. C. Kerneiz; *Le Yoga de l'occident*, Editions Adyar, Paris 1938.
5. C. Kerneiz; *Le yoga de la connaissance*, Editions Adyar, Paris 1939.
6. C. Kerneiz; *Le Hatha-yoga*, Editions Adyar, Paris 1937.
7. S. Yesudian et E. Haich; *Sport et Yoga*, Lausanne, Editions Foma-Paris, Albin Michel, 1958.
8. Indra Devi; *Santé et bonheur par yoga*, Ed. Denõel — Les presses d'aujourd'hui Paris 1961.
9. Sri Swami Sivananda Saraswati; *Practical Lessons in Yoga* Published by: The Divine Life Socièty, Himalayas, India 1971.
10. Srimat Swami Shivananda Saraswati; *Yogic Therapy or Yogic way to cure Diseases*, Rashpurnima, India 1957.
11. Sri Swami Chidananda; *Path to Blessedness*, Published by: The Divine Life Society, Himalayas, India 1973.
12. Swami Vishnudevananda; *The Complete Illustrated Book of Yoga*, Published by The Julian Pres, Inc. 1972.
13. B.K.S. Iyengar; *Light on Yoga (Yoga Dipika)*, London: George Allen & Unwin LTD 1965.
14. Prof. Shyam Sundar Goswami; *Hatha Yoga An Advanced Method of Physical Education an Concentration.*
15. Sri Yogendra; *Yoga (Higiena simplificată)*.
16. Louis Frederic; *Yoga Asanas Methode Naturelle de culture physique et mentale*, Editions de Culture Humaine, Sermaise 1967.
17. Andre Van Lysebeth; *J'apprends le yoga*, 2 ème Edition Flammarion 1968.
18. Andre Van Lysebeth; *Je perfectionne mon yoga*, 1 ère Edition Flammarion 1969.
19. Andre Van Lysebeth; *Pranayama la Dynamiquè du Souffle*, 1 ère Edition Flammarion 1971.
20. Paul Brunton; *India secretă*; Editura Forum.

21. I.C. Voiculescu şi I.C. Petricu; *Anatomia şi Fiziologia Omului* „Editura Medicală" Bucureşti, 1971, Ediţia IV.
22. Eugen Macovski; *Natura şi structura materiei vii*, Editura Academiei Republicii Socialiste România, Bucureşti, 1972.
23. *Integral Yoga Hatha*, by Yogiraj Swami Satchidananda U.S.A. 1974.
24. Swami Shukdevanadji Maharaj; *Yogic Asanas, Pranayama and Surya Namaskar* Published by Mumukshu Ashran, Shahjahapur, 1956.
25. Paramahansa Satyananda; *Mecanics of Meditation*, Published by „The Bihar School of Yoga" Monghyr, Bihar, India 1973.
26. N.C. Tufoi — *Yoga* — Editura Junimea, Iaşi, 1979.

Lista ilustraţiilor

Fig.1 Savasana 33
Fig. 2-17 Exerciţii pentru coloana vertebrală 39
Fig. 18-27 Exerciţii pentru ochi (Nethra Vyayamam) 51
Fig. 28-33 Exerciţii pentru gît 59
Fig. 34-36 Simhasana 64
Fig. 37-38 Exerciţii pentru reîntinerirea obrajilor . . . 67
Fig. 39-42 Padmasana 71
Fig. 43-49 Vajrasana 76
Fig. 50-52 Siddhasana 81
Fig. 53-55 Supta-Vajrasana . . 85
Fig. 56-58 Mayura-Padmasana . 87
Fig. 59-67 Mayurasana 90
Fig. 68-70 Badrasana 95
Fig. 71 Ardha-Kurmasana . . . 98
Fig. 71' Hasta-Padasana . . . 98
Fig. 72-77 Kurmasana 100
Fig. 78-82 Yoga-Mudra 103
Fig. 83-86 Paschimottanasana . 108
Fig. 87 Padahasthasana 111
Fig. 88-91 Urdhva Paschimottanasana 112
Fig. 92-96 Dvipada Shirshasana 114
Fig. 97-98 Bhujangasana . . . 118
Fig. 99-102 Halasana 120
Fig. 103-105 Matsyasana . . . 123
Fig. 106 Ardha Salabhasana . . 124
Fig. 107-108 Salabhasana . . . 125
Fig. 109-111 Dhanurasana . . . 127
Fig. 112-113 (a,b,c) Ardha Matsyendrasana 130
Fig. 114 Madstsyendrasana . . 134
Fig. 115-120 Trikonasana . . . 136
Fig. 121-122 Viparita-Karani . 142
Fig. 123-129 Sarvangasana . . 145
Fig. 130-135 Shirshasana . . . 152
Fig. 136-143 Vrikshasana . . . 157
Fig. 144-147 Uddhiyana-bandha 163
Fig. 148-149 Sahaj Agnisara Dhouti 167
Fig. 150-152 Nauli 171
Fig. 153 Maha-Mudra 176
Fig. 154-165 Salutul Soarelui (Surya-Namaskaram) 178

CUPRINS

Cuvîntul unui profesor indian 5
Cuvînt înainte 6
Prefaţa autorului 9

PARTEA I-a

Capitolul I

Introducere 13
Etape în Yoga 15
Etapele preliminare 17

Capitolul II

Recomandări şi precauţiuni 19
Alimentaţia 21

Capitolul III

Antrenamentul fizic (asanas, mudras, bandhas) 24
Recomandări 24
Practica 27
1. Orientarea 28
2. Relaxarea 29
3. Concentrarea 33
4. Tehnici de concentrare yoga 34
5. Şi acum să începem 37
6. Exerciţii de încălzire 38
7. Exerciţii pentru ochi (Nethra Vyayamam) 50
8. Exerciţii pentru gît 58
9. Exerciţii pentru limbă (Simhasana) 63
10. Exerciţii pentru obraji (Kapola-Sakti-Vardhaka) 67
11. Padmasana (lotus) 69
12. Vajrasana (asana diamantului) 75
13. Siddhasana (asana meditaţiei) 81
14. Supta-Vajrasana (variantă) 84
15. Mayura-Padmasana (asana crabului) 86
16. Mayurasana (asana păunului) 89
17. Badrasana (asana tronului) 94
18. Ardha-Kurmasana (jumătate broască ţestoasă) 97
19. Hasta-Padasana (asana piciorului ţinut) 98
20. Kurmasana (asana broaştei) 99
21. Yoga-Mudra 102
22. Paschimottasasana (asana cleştelui) 107
23. Padahasthasana (asana berzei) 110
24. Urdhava-Paschimottasasana 112
25. Dvipada Schirshasana 114
26. Bhujangasana (cobra) 117
27. Halasana (plugul) 119
28. Matsyasana (asana peştelui) 122
29. Arddha-Salabhasana (asana lăcustei) 124
30. Salabhasana 125
31. Dhanurasana (asana arcului) 126
32. Ardha-Matsyendrasana 129
33. Matsyendrasana 134
34. Trikonasana (asana triunghiului) 135
35. Viparita-Karahi (asana efectului invers) 141
36. Sarvangasana sau lumînarea 143
37. Shirshasana (stînd pe cap) 149
38. Vrikshasana (asana arborelui) 157
39. Uddhiyana Bandha (sugerea abdomenului) 162
40. Sahaj Agnisara Dhouti 166
41. Nauli (izolarea muşchilor abdominali) 169
Trei Mudre 174
42. Maha — Bandha Mudra 174
43. Maha — Bedha Mudra 174
44. Maha — Mudra 175
45. Surya — Namaskaram (salutul soarelui) 177

Partea a II-a

Capitolul I

Recomandări 186

Capitolul II

Dinamica suflului 190
Pranayama 190
Dublul eteric 190
Exerciţii de respiraţie yoga 192

I. Respirația pulmonară 192
II. Respirația mijlocie sau costală 193
III. Respirația claviculară 193
IV. Respirația completă yoga 194
În mers (fără retenție) 197
În mers (cu retenție de suflu) 197
Exercițiu de respirație „Ha" în picioare 197
Exercițiu de respirație „Ha" culcat 199
Program de antrenament 199
Încheiere 204
Rezumat 205
Abstract 206
Résumé 207
Zusammenfassung 208
Resumen 209
Riassunto 210
Bibliografie 211
Lista ilustrațiilor 213

Redactor : ADA FĂRTĂIȘ, CONST. DRAM
Tehnoredactor : MIHAI BUJDEI

Apărut 1992. Format 61x86 / 16
Coli tipo 13,5. Bun de tipar 26.10.1992
Editura Junimea
Str. Ștefan cel Mare, nr. 11
IAȘI — ROMÂNIA

Tiparul executat sub cd. nr. 5003
la Imprimeria „BACOVIA", Bacău
str. Mioriței, nr. 27

250.000